



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
PROGRAMA DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
Atividade Física Relacionada à Saúde**



**ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES TRABALHADORES DO
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA
CATARINA-UNIDADE JARAGUÁ DO SUL (CEFET/SC-JS)**

por

Lenita Ana Bianchetti

Orientador: Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias

**Dissertação apresentada ao Curso de Pós-Graduação em
Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito
parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física.**

FLORIANÓPOLIS-SC

2005

**Dedico este trabalho ao Gerd,
esposo e companheiro, pelo apoio e
incentivo em todos os momentos e pela
compreensão na ausência.
Foi uma pessoa decisiva para
que esta pesquisa pudesse ser
realizada.**

AGRADECIMENTOS

Ao meu Orientador Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias, pela confiança, pelo carinho, pela dedicação, apoio, incentivo e maneira harmoniosa com que conduziu a orientação, meus sinceros agradecimentos;

À família Pires: Victor, Gustavo, Mariana, Dete e, em especial ao Mário e à Edna que me acolheram com muito carinho, amizade, companheirismo, humildade. Sua dedicação, seu incentivo, suas sugestões e apoio, principalmente no tratamento estatístico, foram fundamentais. A eles, meus eternos agradecimentos;

A todos os estudantes do CEFET/SC-JS que participaram da pesquisa e aos professores que a apoiaram;

Aos diretores do CEFET/SC, ao diretor da Unidade Jaraguá do Sul Prof. Vanderlei Antunes de Melo, aos professores Sérgio Ehlert, Emerson Soares e Délcio Hartmann, coordenadores em 2002, que me apoiaram nesse processo;

À Direção, professores e alunos do CEFET/SC Unidade de São José, que possibilitaram a realização do estudo piloto, muito obrigada;

Aos professores do Curso de Mestrado, ao coordenador Adair da Silva Lopes e ao vice-coordenador Juarez Vieira do Nascimento pelas contribuições e incentivos, com os quais pude contar em minha caminhada; e aos funcionários Jairo, Novânia e Olga, entre outros, que me atenderam com muito carinho;

Aos Componentes da banca, Bárbara Regina Alvarez, Christi Noriko Sonoo e Iracema Soares de Sousa, pela contribuição em mais esse momento da minha formação;

Aos professores da família: Eliane Spliter Floriani, Ivaristo Antonio Floriani, Lucídio Bianchetti, Elisa Quartiero, Maria de Lourdes Bianchetti Conte pelo carinho, incentivo, amizade e valiosas sugestões;

À Professora Rosemary Maffezzolli dos Reis pelo apoio, incentivo, amizade, contribuições e revisão final;

Aos colegas do mestrado e, em especial, à Luciane Arantes da Costa, exemplo de amizade e luta, com quem pude contar nos momentos de alegrias e tristezas, meu muito obrigada;

Agradeço todas as pessoas que não nomeei, mas que, de maneira direta ou indireta, contribuíram para mais esta conquista em minha vida.

RESUMO
ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES TRABALHADORES DO CENTRO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA-JS

Autor: Lenita Ana Bianchetti
Orientador: Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias

O objetivo do estudo foi analisar o estilo de vida de estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS, tanto no trabalho quanto fora dele, considerando as variáveis: atividade física, estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco e preventivo e as atividades laborais. A população alvo foi constituída de 350 estudantes, sendo 270 do sexo masculino (73,4%) e 93 do sexo feminino (26,6%), com média de idade $26,96 \pm 6,13$. A coleta de dados foi efetuada através de um questionário. Nos procedimentos estatísticos, foi utilizada a estatística descritiva básica e o teste "t" de Student para amostras independentes, Kruskal-Wallis e Mann-Whitney, Qui-quadrado (X^2), medidas de associação, adotando-se o nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados evidenciaram que a maior parte era de solteiros, 59,4% pertenciam ao curso de eletromecânica e 40,6% ao curso têxtil. A maioria morava em residência urbana e com a família de 3 a 4 pessoas e pertencia à classe C. O sexo feminino se apresentou mais estressado. Quanto aos hábitos alimentares, ambos os sexos apresentaram comportamentos similares, porém, o sexo masculino se referiu consumir um pouco mais alimentos saudáveis. A prevalência de tabagismo foi de 12,7%. A proporção de alcoolistas foi de 76,1%, mas, apenas 7,6% consumiam mais de cinco doses numa semana. Os motoristas do sexo masculino se envolveram mais em acidentes de trânsito. Quanto às atividades laborais, 90% dos estudantes trabalhavam na Indústria, 70% sem rodízio de atividades, 60% trabalhavam no primeiro turno. A maioria relatou que gosta muito do trabalho, em bom relacionamento e o horário de trabalho é adequado. Da população pesquisada, 68,8% utilizavam ônibus, carro ou moto para ir ao trabalho. Quanto à ginástica laboral, 38,6% responderam que a empresa a oferecia, objetivando reduzir doenças, diminuir o estresse e o tempo de afastamentos e aumentar a produtividade. Com relação à atividade física, independente do sexo, os estudantes referiram praticar basicamente as mesmas atividades físicas. Observou-se uma tendência dos alunos serem mais ativos fisicamente quando comparados às alunas. Os estudantes do curso de eletromecânica se apresentaram mais ativos quando comparados aos do curso têxtil. A classe C apresentou-se menos ativa fisicamente do que as classes A e B. Os estudantes que trabalhavam no primeiro e terceiro turnos, bem como os sem sistema de rodízio de atividade e que não participavam das sessões de ginástica laboral, caracterizaram-se menos ativos. Os estudantes mais ativos apresentaram níveis de estresse adequados. Houve uma tendência dos fumantes e dos consumidores de bebidas alcoólicas permanecerem mais tempo em atividades físicas. Através desta pesquisa, concluiu-se que entre os estudantes trabalhadores os aspectos prejudiciais à saúde com maior prevalência, e que devem ser observados no desenvolvimento de intervenções futuras, são: consumo de fumo e de bebidas alcoólicas no sexo masculino, e níveis inadequados de estresse e baixos níveis de atividade física, no sexo feminino.

Palavras-chave: Estudantes Trabalhadores; Estilo de Vida; Atividade Física

ABSTRACT
**LIFE STYLE OF STUDENT WORKERS FROM THE FEDERAL CENTRE OF
TECHNOLOGICAL EDUCATION OF SANTA CATARINA- JARAGUÁ DO SUL**

Author: Lenita Ana Bianchetti
Advisor: Dr.Sidney Ferreira Farias

The objective of this study was to analyze the life style of student workers from CEFET/SC-JS, both inside and outside work, considering the following variables: physical activity, stress, food habits, risk and preventive behavior and work activities. The target population was comprised of 350 subjects, of which 270 were male (73,4%) and 93 were female (26,6%), and with an average age of $26,96 \pm 6,13$. Data collection was carried out through a questionnaire. For the statistical procedures, basic descriptive statistics and the Student's "t" test for independent samples, Kruskal-Wallis and Mann-Whitney, Chi-square (X^2), and associative measures were used, using $p < 0,05$ as significance level. The results showed that the majority of the subjects were single, 59,4% belonged to the Electro-mechanic course and 40,6% to the Textile course. Most lived in urban areas, with a family of 3 to 4 people and belonged to the C class rank. Female subjects were the most stressed. Concerning food habits, both sexes showed similar behavior; however, male subjects reported the consumption of healthier foods. 12,7% of the subjects were smokers. 76,1% reported the consumption of alcohol but only 7,6% reported the consumption of more than five doses a week. More male subjects got involved in car accidents than female ones. In relation to work activities, 90% of the subjects worked in the industry, 70% did not change work activity and 60% worked in the morning shift. The majority reported that they enjoyed their job, had a good relationship at work and that their schedule was adequate. From the subjects studied, 68,8% of the student workers used public transportation or their own vehicles, cars or motorbikes, to go to work. Concerning physical activities at work, 38,6% reported that exercise sessions were provided by the company in order to reduce stress, physical problems and time away from work, and to increase productivity. In relation to physical activities, independent of the sex of the subjects, they were basically the same. A tendency of male subjects being more physically active than their female counterparts was observed. The subjects from the Electro-mechanic course were more active when compared with the ones from the Textile course. Class C subjects reported less physical activity in comparison with class A and B subjects. Subjects working in the morning and night shifts as well as the ones without an activity changing system and the ones who did not participate in the work exercise sessions reported being less active. The majority of the more active subjects showed adequate levels of stress. There was a tendency of smokers and alcohol consumers to spend more time doing physical activities. Through this research, it could be concluded that among the subjects, the most significant aspects that are harmful to good health and that must be observed in future interventions are: smoking and alcohol consumption among men and inadequate levels of stress and low levels of physical activity among women.

Keywords: Student workers; Lifestyle; Physical activities.

ÍNDICE

		Página
	LISTA DE QUADROS E TABELAS.....	viii
	LISTA DE FIGURAS.....	x
	LISTA DE ANEXOS.....	xii
 Capítulo		
I.	INTRODUÇÃO.....	1
	O Problema e sua Importância	
	Objetivo Geral e Específicos	
	Questões Investigadas	
	Delimitação do Estudo	
	Definição de Termos	
II.	REVISÃO DA LITERATURA.....	8
	Estilo de Vida	
	Atividade Física	
	Nível de Estresse	
	Hábitos Alimentares	
	Comportamentos de Risco à Saúde	
	Tabagismo	
	Bebidas Alcoólicas	
	Qualidade de Vida	
	Trabalho	
	Importância da Atividade Física no Trabalho	
	Investimentos X Benefícios com a Implantação de	
	Programas de Saúde do Trabalhador	
III.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	27
	Caracterização do Estudo	
	População Alvo	
	Instrumento	
	Estudo piloto	
	Tratamento Estatístico	
	Limitação do Estudo	
IV.	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	35
V.	CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	94
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	99
	ANEXOS.....	108

LISTA DE QUADROS E TABELAS

		Página
Quadro 1	Exposição das variáveis do instrumento de medida e categorias adotadas para análise dos dados.....	30
Tabela 1	Distribuição dos estudantes de acordo com as características Sócio-demográficas.....	40
Tabela 2	Distribuição dos estudantes de acordo com a faixa etária, curso e sexo.....	41
Tabela 3	Sintomas provocados por fatores psicológicos mais experimentados pelos estudantes de acordo com o sexo.....	43
Tabela 4	Percentual do nível de estresse dos estudantes em relação ao curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho.....	46
Tabela 5	Percentual do nível de estresse das estudantes em relação ao curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho	48
Tabela 6	Proporção do consumo alimentar semanal e diário – masculino.....	50
Tabela 7	Proporção do consumo alimentar semanal e diário – feminino.....	50
Tabela 8	Distribuição dos estudantes que faziam ao menos 3 refeições diárias.....	53
Tabela 9	Distribuição dos estudantes em relação ao índice de tabagismo e sexo.....	54
Tabela 10	Distribuição dos estudantes fumantes em relação ao sexo, curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho.....	58
Tabela 11	Distribuição de estudantes e consumo de bebidas alcoólicas de acordo com o sexo.....	59
Tabela 12	Distribuição dos estudantes e consumo de bebidas alcoólicas em relação ao curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho.....	61
Tabela 13	Percentual de estudantes que experimentaram drogas em	

	relação ao curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho.....	64
Tabela 14	Percentual de estudantes que se envolveram em acidentes nos últimos 12 meses como passageiro, motorista e pedestre.....	65
Tabela 15	Percentual de estudantes do sexo masculino em relação à percepção do trabalho.....	70
Tabela 16	Percentual de estudantes do sexo feminino em relação à percepção do trabalho.....	70
Tabela 17	Atividades Físicas mais praticadas pelos estudantes do sexo masculino.....	77
Tabela 18	Atividades Físicas mais praticadas pelos estudantes do sexo feminino.....	78

LISTA DE FIGURAS

		página
Figura 1	Percentual do nível de estresse em de acordo com o curso.....	44
Figura 2	Percentual do nível de estresse de acordo com nível socioeconômico.....	44
Figura 3	Percentual do nível de estresse de acordo com turno de trabalho.....	45
Figura 4	Percentual do nível de estresse de acordo com o sistema de trabalho.....	45
Figura 5	Proporção do consumo de alimentar saudável semanal (menos de quatro vezes e mais de quatro vezes) de acordo com o sexo.....	51
Figura 6	Proporção do consumo de alimentar não saudável semanal (menos de quatro vezes e mais de quatro vezes) de acordo com o sexo.....	52
Figura 7	Percentual de estudantes e a idade que começaram a fumar de acordo com o sexo.....	56
Figura 8	Percentual de estudantes e a idade que começaram a consumir bebida alcoólica de acordo com o sexo.....	60
Figura 9	Deslocamento para o trabalho de acordo com o sexo.....	72
Figura 10	Deslocamento para o trabalho de acordo com a faixa etária.....	72
Figura 11	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao sexo.....	79
Figura 12	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao sexo.....	80
Figura 13	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação a faixa etária.....	81
Figura 14	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação a faixa etária.....	82
Figura 15	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao curso.....	84

Figura 16	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao curso.....	85
Figura 17	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao turno de estudo.....	86
Figura 18	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao nível socioeconômico.....	86
Figura 19	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao turno de trabalho.....	87
Figura 20	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao sistema de trabalho.....	88
Figura 21	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação aos níveis de estresse.....	90
Figura 22	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao consumo de fumo.....	91
Figura 23	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao consumo de bebidas alcoólicas.....	92
Figura 24	Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação à participação na ginástica laboral.....	93

LISTA DE ANEXOS

	página
Anexo 1	Questionário..... 109
Anexo 2	Relatório do estudo piloto..... 116
Anexo 3	Critério de Classificação Econômica Brasil, ABA/ANEPE- ABIPEME..... 124
Anexo 4	Termo de Consentimento Livre e Informado para os participantes do estudo..... 126
Anexo 5	Ofícios para diretores da Unidade de São José e da Unidade de Jaraguá do Sul do CEFET/SC..... 128
Anexo 6	Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – UFSC..... 131

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O Problema e a sua Importância

A sociedade contemporânea vem sofrendo diversas transformações, tanto nos aspectos políticos, educacionais e, sobretudo, nos econômicos e sociais. Diante disso, surgem novos desafios para empresários e trabalhadores. A globalização contribui para mudanças econômicas: empresas vão à falência, novas são criadas, outras se fundem, dando origem a grandes conglomerados, e todas, sem exceção, são obrigadas a passar por processos de racionalização (administrativa, gerencial e na qualificação dos trabalhadores) para fazer frente a uma competitividade cada vez mais atroz.

Dessa maneira, a sociedade atual, cada vez mais automatizada e informatizada, leva o homem a ter hábitos considerados inadequados para uma vida saudável, pois, com a evolução tecnológica, o ser humano reduz sua atividade corporal, ficando mais suscetível a desenvolver doenças de origem hipocinéticas, ou seja, as chamadas doenças crônico-degenerativas (doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, entre outras).

Diante desse contexto, pode-se perceber que o estilo de vida pouco ativo do indivíduo decorre de um longo e, em muitos aspectos, tumultuado processo histórico. Com a Revolução Industrial, homens e mulheres são expulsos do meio rural buscando trabalho nas cidades. A vinda do homem rural para o meio urbano, e para um tipo de trabalho que não mais era pautado pelo ritmo da natureza, provocou profundas transformações no seu estilo de vida. Se antes o trabalho empreendido exigia mais esforço físico do que mental, a partir da urbanização e do trabalho na indústria e, mais recentemente, com o surgimento e implementação das novas tecnologias de informação e da comunicação, perpassando a vida/trabalho, o homem precisou readequar-se, substituindo um estilo de vida ativo por um mais sedentário, acarretando uma mudança no espaço e na natureza do trabalho, com repercussões em toda a sua vida. O ritmo do trabalho é gerenciado por relógios, máquinas... sem contar o constante risco de

ser substituído por elas e ficar desempregado, fatores que geram situações de constante estresse.

Esse período histórico transformou o mundo dos negócios, tornando-o mais dinâmico, exigindo mais criatividade, mais capacidade de abstração, levando a um processo de trabalho mais intensificado. Com as novas tecnologias, trabalha-se na empresa, em casa e, se não houver cuidado, trabalha-se as 24 horas do dia. Pode-se constatar isso na afirmação de Maslach e Leiter (1999), quando relatam que os trabalhadores estão concedendo seu tempo livre, “estão trabalhando mais horas, levando trabalho para casa, freqüentemente trabalhando depois de seu horário em computadores que adquiriram com seus próprios meios” (p.18).

Além de sua jornada de trabalho “interminável”, hoje, para se manter no mercado de trabalho, que está cada vez mais competitivo, os trabalhadores são obrigados a estar em constante atualização. Bianchetti (2001) alerta quando diz que “os trabalhadores estão sendo compungidos a participar constantemente de cursos e treinamentos” (p. 237). Cumprir com essas exigências tem sido uma necessidade para se manter no mercado de trabalho, neste mundo globalizado.

E esta selva de homem-trabalho-máquina-empresa-tecnologia tem incidido diretamente sobre a saúde do trabalhador, pois quanto mais automatizado e informatizado for o posto de trabalho, mais o homem está sujeito a adquirir hábitos considerados inadequados para uma vida saudável.

A busca pela melhoria da qualidade de vida vem sendo uma preocupação constante de profissionais de várias áreas, como por exemplo: Educação Física, Engenharia de Produção, Sociologia, Psicologia, Educação, Medicina entre outras.

Ultimamente, vêm sendo realizados vários estudos, relacionando atividade física e saúde. Pesquisadores investigaram os danos causados à saúde pelo estilo de vida que leva o homem urbano, e comprovaram os malefícios da falta da prática do exercício físico regular e controlado, sobre a saúde do ser humano (Edward, 1997; Holmes, 1997; Mahoney & Restak, 1998; Nahas, 2001; Nieman, 1999; Shephard, 1995). As pesquisas relacionam atividade física e saúde mostrando que o ser humano, independentemente de sua idade, tem condições de prevenir, e tratar doenças ou reabilitar sua condição de saúde pela prática da atividade física, por meio de formas adequadas à cada situação (Vuori,1999).

A inatividade física associada a dietas inadequadas, ao tabagismo, ao uso do álcool e outras drogas são determinantes na ocorrência e progressão de doenças crônicas que trazem vários prejuízos ao ser humano, como, por exemplo, redução na qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, principalmente nos países industrializados (Pate, 1995; ACSM, 2000).

Os esforços repetitivos, aliados à falta de atividade física tem desenvolvido doenças cada vez mais comuns nas empresas. Dentre elas destaca-se a LER (Lesão por Esforço Repetitivo), mais conhecida, atualmente como, DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho).

Essas doenças, causadas por esforços repetitivos, abrangem um grupo de afecções do aparelho locomotor que ocorrem devido aos esforços sem interrupções e agravam-se, ainda mais, com a postura incorreta com que o trabalhador desenvolve sua atividade.

Além da falta de atividade física, outro fator preocupante nas empresas é o stress, o que se pode constatar na afirmação de Lopes (2000), quando diz que este verdadeiro flagelo é indicado como uma das causas de doenças ligadas a movimentos repetitivos. Já para Legnaghi (2000), o estresse mental compromete o poder de concentração, atingindo diretamente a produtividade. Todo esse emaranhado de situação é percebido não somente nas empresas como também na Escola.

Neste último aspecto, no dia-a-dia do trabalho desenvolvido, como professora no eixo temático Educação Física, no Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina – Unidade de Jaraguá do Sul (CEFET/SC-JS), tem-se observado que os alunos trabalhadores vêm para a Escola cansados, muitas vezes desmotivados, sem interesse em desenvolver quaisquer atividades. Eles vêm diretamente da empresa, após uma jornada de oito horas de trabalho ou mais, e são mais quatro horas de vida acadêmica, além do tempo de locomoção, pois muitos residem em cidades vizinhas.

Cansaço, desmotivação, falta de concentração são alguns fatores visíveis, podendo, assim, aventar a hipótese que o tipo de trabalho desenvolvido, com longas, intensas e estafantes jornadas de trabalho, o estresse a que são submetidos no seu emprego/trabalho e hábitos inadequados em relação a

posturas, acabam sendo determinantes de uma vida saudável ou não, bem como, aspectos decisivos em relação a um determinado estilo de vida.

A investigação sobre “Estilo de vida dos estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS” pode trazer contribuições importantes para compreensão dessa problemática e fazer proposições pertinentes no sentido de contribuir na melhoria da qualidade de vida desses trabalhadores.

A opção pelo tema de pesquisa “Estilo de vida de estudantes trabalhadores” justifica-se por considerar que o estudo em questão será essencial para empresas e principalmente escolas que têm alunos trabalhadores, como o CEFET/SC, que conta entre suas metas contribuir na formação do cidadão em todos os aspectos: social, físico, mental e profissional.

Diante do exposto, a relevância dessa pesquisa reside no fato de existirem poucos trabalhos acadêmicos na especificidade e nas características de uma região como aquela onde se localiza Jaraguá do Sul; região considerada rica e até modelar no que diz respeito à qualidade de vida. Nesse contexto, considera-se que o estudo é pertinente, uma vez que poderá contribuir para a construção e aprimoramento de novos conhecimentos sobre o tema, bem como, no processo ensino-aprendizagem.

O município escolhido para desenvolver essa pesquisa é Jaraguá do Sul, conhecida nacionalmente por suas indústrias, as quais impulsionam a economia nacional e até internacionalmente. Atualmente, é o terceiro pólo industrial e tem a quarta maior arrecadação de impostos do Estado de Santa Catarina (Koch, 2004). Nasceu da colonização européia, principalmente da cultura germânica, presente na arquitetura, nos costumes, nos pratos típicos e na forte vocação de sua gente para o trabalho. Jaraguá do Sul abriga uma grande diversidade de indústrias, desde a têxtil, a de chapéus, alimentícia, de motor elétrico, gerador e componente eletrônico.

Por outro lado, principalmente nos últimos 5 anos, foram realizadas inúmeras pesquisas científicas publicadas em livros, revistas, internet e outros meios de comunicação ressaltando a importância de um estilo de vida saudável. Entretanto, apesar de se viver em todo esse contexto favorável a hábitos de vida saudável, a maioria das pessoas parece estar desinformada ou pouco interessada nos efeitos benéficos, a médio e/ou longo prazo, decorrentes da prática de atividades físicas, de uma alimentação equilibrada e de outros comportamentos

relacionados à saúde. As empresas, por sua vez, por desinformação ou por não se disporem a investir, evidenciam um certo descaso com a questão dos hábitos de saúde e o estilo de vida dos trabalhadores. Além disso, no contexto educacional, em especial na Educação Física, observa-se que os profissionais praticamente não preconizam, em suas aulas, discussões que envolvam conteúdos sobre a importância de se adotar um estilo de vida mais saudável.

Assim, elencou-se o seguinte problema de investigação: Como se caracteriza o perfil do estilo de vida dos estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS, tanto no trabalho quanto fora dele, em relação aos componentes atividade física, estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais?

Objetivo Geral

O objetivo desta investigação foi analisar o estilo de vida dos estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS, tanto no trabalho quanto fora dele, nas variáveis atividade física, estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais.

Objetivos Específicos

- a) Identificar o perfil sócio-demográfico de estudantes trabalhadores;
- b) caracterizar o estilo de vida de estudantes trabalhadores no seu dia-a-dia, quanto ao nível de estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais de estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS;
- c) analisar e comparar os níveis de atividade física com variáveis sócio-demográficas (sexo, curso, nível socioeconômico e turno de estudo), nível de estresse, comportamento de risco (uso de fumo e bebidas alcoólicas) e atividades laborais.

Questões Investigadas

Nesta investigação, procurou-se responder às seguintes questões:

- a) Qual o perfil sócio-demográfico de estudantes trabalhadores?
- b) Qual o estilo de vida dos de estudantes trabalhadores quanto ao nível de estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais de estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS?
- c) Existe diferenças significativas entre níveis de atividade física em relação as variáveis sócio-demográficas (sexo, curso, nível sócioeconômico e turno de estudo), nível de estresse, comportamento de risco (fumo e bebidas alcoólicas) e atividades laborais?

Delimitações do Estudo

Este estudo delimitou-se a investigar o estilo de vida de estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS, nos cursos de Eletromecânica e Têxtil, de ambos os sexos, na faixa etária compreendida entre 18 a 46 anos.

Definição Conceitual de Termos

Estilo de Vida: “é um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (Nahas, 2001, p.11).

Atividade Física: é todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, com gasto energético acima dos níveis de repouso (US Department of Health and Human Services, 1996). Qualquer movimento corporal voluntário produzido pelo ser humano na vida diária (Farias, 1992). Para esta definição, considera-se quatro contextos principais: as atividades ocupacionais (trabalho), as domésticas (em casa e no quintal), o transporte (deslocamento: caminhando ou de bicicleta) e as atividades de lazer, que incluem os esportes, danças, artes marciais e exercícios físicos.

Estresse: Para Nahas (2001), o estresse é “a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário - que altera seu estado de equilíbrio” (p.177). Para Rodrigues (1992), o termo estresse, no campo da física, significa grau de deformidade que a estrutura sofre quando é submetida a um esforço. Já na medicina, esse termo foi utilizado pela primeira vez por Hans Selye, em 1936, para determinar um conjunto de reações que o organismo desenvolve quando é submetido a uma situação que exige um esforço para adaptação.

Hábitos Alimentares: Para Assis e Nahas (1999), são hábitos adquiridos em função de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos, que envolvem o ambiente das pessoas.

Qualidade de Vida: é "a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano" (Nahas, 2001, p.5).

Qualidade de Vida no Trabalho: França e Rodrigues (1999) afirmam que qualidade de vida no trabalho é uma compreensão abrangente e comprometida das condições de vida no trabalho, que inclui: “aspectos de bem-estar, garantia da saúde e segurança física, mental e social e capacitação para realizar tarefas com segurança e bom uso da energia pessoal” (p.136).

CAPÍTULO II

REVISÃO DE LITERATURA

Estilo de Vida

Atualmente, a mecanização e informatização da sociedade fazem com que os indivíduos adotem hábitos pouco saudáveis, incluindo, principalmente, um estilo de vida sedentário que está relacionado ao aparecimento de distúrbios crônicos degenerativos. Nesse sentido, Paffenbarger et al., (1993) salientam que as doenças crônico-degenerativas têm relação não apenas com a idade, sexo e herança genética, mas, também, sofrem a influência de fatores de risco como: estresse, inatividade física, alimentação pobre em fibras e com elevados teores de gordura, obesidade, tabagismo e excesso de consumo de álcool.

Considerando o conceito de estilo de vida como um “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (Nahas, 2001, p.11) parece, neste caso, não haver dúvida de que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde, tanto de indivíduos quanto para comunidades. Nesse sentido, hoje, a sobrevivência do ser humano é uma luta diária e constante, e manter uma boa saúde se torna um desafio para todos. O estilo de vida, a saúde e qualidade de vida estão inter-relacionados a medida em que o estilo de vida individual ajuda a determinar a saúde e qualidade de vida do ser humano.

Atividade Física

Um dos componentes fundamentais para um estilo de vida saudável é a atividade física. É importante ressaltar que atividade física realizada com regularidade pode evitar ou amenizar as conseqüências do estresse, melhora a qualidade do sono, proporciona bem-estar às pessoas, sendo também uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e ao estado emocional equilibrado.

Por outro lado, a falta de atividade física conduz ao sedentarismo, termo utilizado para indicar que a pessoa tem um estilo de vida em que se passa a maior parte do tempo sentada ou inativa. Junto com o tabagismo, os hábitos sedentários são grandes responsáveis por doenças como hipertensão, diabetes, as doenças pulmonares crônicas e a falta de ânimo para o trabalho.

O sedentarismo está associado ao estilo de vida atual do ser humano e, com o passar dos tempos, a tecnologia entrou na casa e no dia-a-dia das pessoas. Em casa, a batedeira, o liquidificador, a máquina de lavar roupas e outros eletrodomésticos restringiram o movimento corporal a um simples apertar de botões. Toda essa tecnologia vem facilitar a vida do homem, mas, certamente, vem transformar a vida deste, que adota um estilo de vida mais sedentário no trabalho, em casa e em todas as atividades da vida diária.

Martins (2001) afirma que “é importante compreender que a inatividade física é um problema social, mais que uma questão de escolha individual” (p.77). Dessa forma, a promoção de um “estilo de vida ativo” requerer interesse geral: interesses governamentais (saúde pública), individuais (bem-estar pessoal) e também interesses de empresas (saúde do trabalhador).

Nesse sentido, a literatura tem proposto que todos os indivíduos façam uma associação entre a prática de atividade física e um melhor padrão de saúde. (Matsudo & Matsudo, 2000; Caspersen, et al., 1985). Dessa forma, os benefícios da atividade física à saúde são inúmeros, como: a redução do risco de doenças cardíacas, diabetes, câncer de colo, em aproximadamente 50% dos indivíduos; alívio da ansiedade, e da depressão; aumento do tônus muscular e da função cardíaca e a diminuição da pressão arterial (Nieman, 1999).

A atividade física tem sido associada ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida do ser humano em todas as faixas etárias (Martins, 2000). As atividades físicas de baixa intensidade como, por exemplo, praticar jardinagem, dançar, subir e descer escadas, fazer passeios, lavar o carro, pedalar, caminhar podem contribuir na redução significativa das manifestações das doenças coronarianas (Paffenbarger, 1988).

As evidências científicas mostram os benefícios das atividades físicas de intensidade moderada à saúde. Estudos mostram uma redução no índice de mortalidade por doenças cardíacas e diminuição dos fatores de risco em indivíduos que praticam atividades físicas moderadas. Para a população em

geral, os maiores benefícios à saúde, relacionados ao aumento da atividade física, são adquiridos quando os menos ativos se tornam moderadamente ativos. (Phillips, Pruitt & King, 1996).

As vantagens da promoção da atividade física são imensas; entre elas: prevenção de mortes prematuras ou desnecessárias e das incapacidades; controle de custos com saúde e manutenção de uma qualidade de vida melhor. Tanto para homens como mulheres de qualquer idade, a prática regular de atividades físicas desencadeia uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais que vão proporcionar efeitos benéficos importantes e numerosos à saúde (Ministério da saúde, 2004).

Nível de Estresse

O estresse é um aspecto natural da própria vida. O ser humano está em constante exposição a estímulos do ambiente, tanto internos quanto externos. São vivenciados diferentes sentimentos relativos a expectativas, família, trânsito, medo, dor, tristeza, alegria (nascimento dos filhos, aprovação no vestibular, formatura), excitação e frustração.

O termo estresse significa um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige um esforço para se adaptar. Nesse conjunto de adaptações sofridas pelo organismo, Selye (1965) identificou três fases distintas: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão, as quais denominou de Síndrome geral de adaptação.

Não se pode rotular o estresse como algo bom ou mau, positivo ou negativo. É o modo de reagir a ele que faz a diferença. De acordo com Datti (1997), o estresse pode ser favorável ou desfavorável: o *eustress* é um desgaste físico e mental que nos dá prazer e nos traz benefícios, por outro lado, o *distress* manifesta-se como “desgaste capaz de gerar desorganização (física e emocional), mal-estar e ofuscamento, um desgaste negativo” (p.63).

Nahas (2001) complementa que apesar do ser humano ser “construído” para conviver constantemente com situações de estresse, doses excessivas (intensas ou prolongadas) podem trazer sérios problemas psicológicos e físicos. Quando fora de controle, as situações de estresse podem interferir nas nossas

atividades diárias, e as conseqüências vão desde perda de produtividade, problemas nos relacionamentos, insônia, dores no corpo, entre outros, afetando principalmente o sistema imunológico.

O estresse, no ambiente de trabalho, surge em função dos fatores: ritmo acelerado, competição, dificuldades de relacionamento, engarrafamentos de trânsito, poluição do ar, poluição sonora, violência urbana e outros riscos ambientais. Esses fatores influenciam a vida de milhões de habitantes do planeta Terra e, infelizmente, estão constantemente aumentando as estatísticas de pessoas com sérios danos à saúde.

França e Rodrigues (1999) salientam que o trabalho, mesmo aquele que motiva e gratifica, quando realizado com afincamento, exige esforço, capacidade de concentração, de raciocínio, implica desgaste, físico e mental. Búrigo (1997) alerta que o excesso de trabalho sem o devido descanso ou falta de tempo para atividades das outras esferas da vida causa estresse, angústia e influencia negativamente no trabalho.

A maioria das doenças ocupacionais têm correlação com o estresse, como afirma Rodrigues (1992): "... o desgaste a que as pessoas estão submetidas no ambiente e nas relações com o trabalho é um dos fatores na determinação de doenças, dos mais significativos" (p.40). Pegado (1995) complementa afirmando que as mudanças no sistema produtivo, reestruturação industrial e inovação tecnológica provocam mudanças e desafios no trabalho, gerando um estado de estresse para a maioria dos trabalhadores não ajustados ao estilo de vida atual.

Diante desse contexto, verifica-se que, embora não se pode viver sem estresse, seu excesso pode trazer danos físicos e emocionais, interferindo na vida das pessoas, gerando perda de produtividade, afetando o relacionamento interpessoal entre outros.

Para Sharkey (1998), a atividade física moderada e regular minimiza os efeitos do estresse, pois é relaxante. Agindo, assim, contra a tendência de formar coágulos no sangue e protegendo o sistema imunológico. O mesmo autor relata, ainda, o estudo feito em 1972, por Vries e Adans, que constataram que a atividade física moderada foi tão eficaz na diminuição da tensão quanto um tranqüilizante, sendo que o efeito do exercício foi mais duradouro.

Bauk (1985) recomenda algumas técnicas para lidar com o estresse: relaxamento, *biofeedback* do que está acontecendo com o indivíduo, meditação e

yoga. O autor cita, ainda, a importância do estresse na vida de um modo geral, na vida dos trabalhadores, mostrando-lhes que o estresse não é sinônimo de mal e que existem recursos disponíveis para que se possa manejá-lo conforme a situação dando sabor à vida e fazendo a prevenção de um grande número de doenças.

A American Heart Association (AHA, 2003) ressalta, que apesar de ser praticamente impossível controlarmos os eventos externos de nossas vidas podemos e devemos alterar a forma como lidamos com eles, tanto no aspecto emocional quanto no psicológico. Algumas atitudes positivas para lidar com o estresse: reservar 15 a 20 minutos por dia para sentar com calma, respirando profundamente; aprender a dizer não; exercitar-se regularmente; fazer algo de que realmente goste, como caminhada, natação, ciclismo entre outras atividades; limitar o consumo de cafeína, álcool e fumo; conversar com amigos; equilibrar trabalho e lazer; ter tempo para si mesmo; ter alimentação balanceada; fazer algo pelos outros. Essas são algumas estratégias que contribuem para se viver com mais qualidade.

Hábitos Alimentares

A formação dos hábitos alimentares são influenciados por fatores fisiológicos, psicológicos, sócio-culturais e econômicos. Hoje, além das necessidades orgânicas, influem sobre a seleção dos alimentos as emoções, as preferências pessoais, os conhecimentos, a tradição, os motivos econômicos e sociais, as pressões da mídia e os modismos. Contribuindo, dessa forma, para o surgimento dos desvios de bons hábitos alimentares, trazendo inúmeros prejuízos à saúde do ser humano.

Diante disso, a alimentação da sociedade industrial é bastante calórica, baseada no consumo exagerado de carboidratos e comidas gordurosas, provocando o excesso de peso e, conseqüentemente, aumentando o índice de pessoas obesas.

No Brasil, alguns estudos têm mostrado que, aproximadamente 34% da população acima de 18 anos estão acima do peso esperado. Pires (1994) fez uma pesquisa com servidores do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina e constatou que 35% estavam acima do peso; Xavier (1997)

através de um estudo com servidoras da Universidade Federal de Santa Catarina, concluiu que 39% das mulheres avaliadas tinham excesso de peso e em torno de 11,9% eram obesas. Um estudo realizado por Ell et al., (1999) no Rio de Janeiro com 647 bancários e os resultados demonstraram que 26,7% apresentavam sobrepeso e 6,4% eram obesos.

De acordo com Koleva, et al., (2000), estudo feito no leste europeu, com 264 funcionários de uma indústria de fertilizantes, apontou que 67% tinham dieta hipercalórica e 87,9% hiperlipídica e pobre em fibra.

Observa-se, ainda, que o excesso de peso não está relacionado somente à alta ingestão de alimentos, mas, também, a influências ambientais, genéticas, à imagem corporal, ao nível de atividade física e, em alguns casos, deve-se a anormalidades glandulares (Bouchard, 1997).

Assis (1999) comenta que um comportamento alimentar é considerado saudável quando satisfaz os requerimentos energéticos nutricionais e o paladar trazendo benefícios à saúde e proporcionando prazer. Para Cooper (1982), a dieta é o alicerce sobre o qual está assentado o bem estar total, físico e emocional do indivíduo.

Neste estudo sobre estilo de vida de estudantes trabalhadores além de informações sobre os componentes: atividade física, estresse e hábitos alimentares, procurou-se enfatizar inicialmente um pouco sobre comportamento de risco (tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas).

Comportamentos de Risco à Saúde

Tabagismo

Atualmente, alguns hábitos têm influência direta no aparecimento de doenças. O fumo, por exemplo, pode provocar o aparecimento do enfisema pulmonar, câncer de pulmão e de boca, impotência sexual, nascimento de crianças com peso abaixo do normal e as doenças cardíacas também estão intimamente relacionadas com o cigarro. Além do fumo, o álcool e o uso de drogas ilícitas são responsáveis por sérios problemas em jovens e adultos de diferentes países. Nos Estados Unidos, as estatísticas indicam que o cigarro mata

mais do que o álcool, a AIDS, a cocaína, a heroína, homicídios, suicídios e acidentes motores (CDC; 2000).

A Organização Mundial da Saúde (2004) estima que um terço da população mundial adulta, isto é, 1 bilhão e 200 milhões de pessoas (entre as quais mais de 200 milhões de mulheres), sejam fumantes. Com o uso do fumo, 4 milhões de pessoas, aproximadamente, morrem por ano, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia. Caso as atuais tendências de expansão do seu consumo sejam mantidas, esses números aumentarão para 8,4 milhões de mortes anuais por volta do ano 2020, sendo metade delas de indivíduos em idade produtiva (entre 35 e 69 anos).

Trabalhadores fumantes contraem cinco vezes mais gripes que os não fumantes e adoecem com mais frequência, faltam mais ao trabalho e provocam mais acidentes de trabalho (Costa, 1994).

O estudo realizado por Barros (1999), com trabalhadoras da indústria do Estado de Santa Catarina, verificou que a prevalência de exposição ao fumo foi de 20,7% (n=862), sendo que desses, 73,1% (n=613) fumavam diariamente. Alvarez (2002) constatou, na pesquisa realizada com 240 trabalhadores de uma fábrica no município de São José-SC, que 16,7% da população eram fumantes, sendo que destes, 72,5% fumavam diariamente.

Consumo de Bebidas Alcoólicas

O álcool é uma substância que causa dependência, razão pela qual é incluída em todas as relações de drogas. De acordo com os dados do Ministério da Saúde (2003), no mundo, as doenças causadas pelo álcool preocupam enormemente os sistemas de saúde, estimando-se que o número de dependentes é entre 10% a 15% da população mundial. Somente no estado de São Paulo, pelo menos, 1 milhão de pessoas sofrem desse mal.

O uso excessivo de bebidas alcoólicas faz com que a pessoa tenha alterações da percepção, diminuição do tempo de reação, estreitamento no campo de visão, podendo ser esses efeitos percebidos a curto prazo e, além disso, levar a outras conseqüências, como: ocorrência de doenças sexualmente

transmissíveis, gravidez não planejada, aumento do risco de doenças cardiovasculares, isolamento social e depressão.

A depressão é uma doença preocupante e que também está associada ao uso do álcool e drogas ilícitas, podendo aumentar a propensão ao comportamento suicida. Nesse sentido, o Ministério da Saúde (2003) ressalta que, no Brasil, o suicídio é subnotificado, não existe um número exato de todas as ocorrências entre adolescentes. Mesmo assim, no ano de 1996, foram registrados, aproximadamente, 1.462 óbitos entre 10 e 19 anos por esta causa.

As repercussões do consumo de bebidas alcoólicas e suas conseqüências merecem atenção especial, devido aos enormes prejuízos que acarretam na vida das pessoas, tanto no aspecto físico, como no social e, principalmente, no profissional. Nesse último aspecto, observa-se que os prejuízos não são somente para os trabalhadores, mas, também, para a empresa de uma forma geral.

A pesquisa, realizada por Barros (1999) com trabalhadores, mostrou que a proporção de quem consumia bebidas alcoólicas foi alta (57,2%) entre os homens e menor (18,8%) entre as mulheres. No estudo realizado por Alvarez (2002), a proporção de alcoolistas em potencial foi de 5,8% da amostra.

Além do fumo e álcool, outros comportamentos de risco fazem parte do estilo de vida dos jovens em todo mundo. Dentre eles destaca-se: os comportamentos sexuais de risco, a violência e os acidentes de trânsito.

Os comportamentos sexuais de risco podem resultar em aquisição de doenças sexualmente transmissíveis, como, por exemplo, infecção por HIV. Além disso, esses comportamentos podem levar, entre outras conseqüências, a uma gravidez indesejada.

A violência, outro comportamento de risco que acompanha os estudantes, cresce a cada dia e nos mais diversos locais. De acordo com a UNESCO (2002), as escolas e suas mediações deixaram de ser áreas protegidas ou preservadas para tornaram-se espaço urbano propício à violência cotidiana. Embora a violência nas escolas não seja um fenômeno recente, tem se tornado um grande problema social e, principalmente, de saúde pública. A UNESCO (2003) aponta Florianópolis como uma capital violenta.

A incidência crescente de todas essas formas de violência, que torna os jovens, ao mesmo tempo, vítimas e algozes, exige da sociedade, de forma geral,

uma análise mais aprofundada e uma atitude mais objetiva e responsável, se realmente se quer limitar sua vigência na sociedade.

O crescimento da violência nos indica, de forma indiscutível, a necessidade de aprofundar a discussão, promover políticas estratégicas e iniciativas, tanto do setor público, seja federal, estadual ou municipal, como no privado, das organizações governamentais e não governamentais e dos próprios jovens, para que contribuam na promoção do conhecimento, revalorização e participação de forma consciente e ativa na construção da cidadania e do desenvolvimento do país.

Outro comportamento de risco, e que atualmente tem se tornado um dos maiores problemas de saúde pública, são os acidentes de trânsito. De acordo com Reis e Ribeiro (2004), no mundo atual, predominantemente, os acidentes de trânsito são uma das principais causas de morte e de perda total ou parcial, momentânea ou permanente da capacidade de produção de homens adultos com idade entre 20 e 40 anos, ou seja, a população masculina jovem e em plena atividade produtiva.

Quanto ao Brasil, os autores alertam que os custos decorrentes dos acidentes de trânsito são da ordem de 5 bilhões de dólares por ano; e que 90% dos acidentes são causados por falha humana: excesso de velocidade, desconsideração e desrespeito às normas básicas de segurança, bem como, dirigir com sono e a ingestão de bebida alcoólica pelos motoristas, sendo esta a responsável por, aproximadamente, 75% dos acidentes de trânsito do nosso país.

De acordo com a OMS (2003), são aproximadamente 45 mil os brasileiros que perderam a vida em acidente de trânsito só no último ano.

O Estado de Santa Catarina ocupa o quarto lugar em número de vítimas de acidente de trânsito no país. Dentre os vários fatores, Lima (2003) cita o consumo de bebidas alcoólicas, imprudência e má conservação das rodovias, como fator que contribuíram para que esse índice seja elevado.

Algumas associações entre comportamento de risco e atividade física foram realizadas com estudantes americanos. Os níveis baixos de atividades físicas foram associados ao consumo de álcool, de cigarros e não ao uso do cinto de segurança e a outros comportamentos de risco (Pate et al., 1996).

Qualidade de Vida

Muito se tem falado sobre qualidade de vida e, não obstante, confunde-se uma boa qualidade de vida com uma vida confortável do ponto de vista material, incluindo lazer e viagens. Também, confunde-se qualidade de vida com o fato de trabalhar pouco e evitar obrigações e aborrecimentos.

A qualidade de vida pode ser influenciada pelas condições físicas, de trabalho, moradia, salário, benefícios, relacionamento humano, mas tais condições, sendo boas, não garantem uma felicidade constante; entretanto sua ausência pode gerar insatisfações, descontentamento, reivindicações, conflitos e improdutividade. Assim, a expressão qualidade de vida "não resume a um significado restrito, ao contrário, atualmente vem sendo amplamente empregada, seja para designar aspectos relacionados às condições de saúde, trabalho e moradia ou para refletir questões mais subjetivas como bem-estar, auto-estima e grau de satisfação" (Barros, 1999, p.17).

Entende-se por qualidade de vida a soma de todos os fatores que são organizados e propiciados ao homem, levando à satisfação ou insatisfação física, psicológica e afetiva. Além disso, qualidade de vida pode ser entendida como o nível alcançado por uma pessoa na realização de seus objetivos. Gonçalves e Vilarta (2004) complementam que qualidade de vida significa várias coisas. Para os autores qualidade de vida diz respeito a como as pessoas vivem, sentem e compreendem o cotidiano.

Diante desse contexto, ter um plano de vida, e ser capaz de lutar por ele, torna-se condição essencial para uma boa qualidade de vida, principalmente, no aspecto profissional.

A importância do trabalho para o bem-estar e a saúde das pessoas fica claro, pois, sabe-se que é trabalhando que se passa a maior parte da vida enquanto se está acordado; é no trabalho, ou por meio dele, que se realizam grande parte de nossas aspirações (Marchi & Silva, 1997).

A linha de pesquisa qualidade de vida no trabalho surge como uma alternativa para os estudiosos, visto que nela pode-se inserir não só aspectos materiais, como compensação, saúde e segurança. Isso se pode constatar em França e Rodrigues (1999), quando afirmam que qualidade de vida no trabalho é

uma compreensão abrangente e comprometida das condições de vida no trabalho, que inclui: “aspectos de bem-estar, garantia da saúde e segurança física, mental e social e capacitação para realizar tarefas com segurança e bom uso da energia pessoal” (p.136).

Para Búrigo (1997), a qualidade de vida no trabalho (QVT) busca “humanizar as relações de trabalho na organização, mantendo uma relação estreita com a produtividade e, principalmente, com a satisfação do trabalhador no seu ambiente de trabalho” (p.30). Constitui-se, ainda, em condições de vida no trabalho, associadas ao bem-estar, à saúde e à segurança do trabalhador.

E é dentro desse contexto que se torna necessário a instituição de um programa de promoção da saúde, sendo então, como algo capaz de atender aos dois lados da questão: por um lado, a empresa ao motivar os funcionários, tende a aumentar a produtividade e, portanto, a lucratividade. Por outro, reduz os custos com assistência médica. Também diminui o prejuízo representado pelas horas de trabalho perdidas em decorrência das faltas e dos afastamentos por razão de doença.

Trabalho

A temática sobre trabalho é ampla e complexa. Neste estudo procurou-se mesmo que de forma limitada mostrar o conceito de alguns autores sobre o trabalho humano, esta atividade como afirma Albornoz (2002) determinada e transformadora tantas vezes penosa e contudo necessária.

Para Arendt (1989), o trabalho é uma das condições básicas para a vida humana. Já Sell (1994) define trabalho como tudo o que a pessoa faz para manter-se e desenvolver-se e para desenvolver a sociedade, dentro de limites estabelecidos por ela. Diante disso, o trabalho é, na verdade, uma atividade essencialmente humana, cuja característica principal é sua ação transformadora, sua capacidade de modificação de um dado aspecto da realidade. Através do trabalho que o ser humano desafia a realidade e procura superá-la.

Na linguagem cotidiana, a palavra trabalho tem muitos significados. Embora pareça compreensível como uma das formas elementares da ação humana, o seu conteúdo oscila. Às vezes, carregado de emoção, lembra dor,

tortura, suor do rosto, fadiga. Noutras, mais que aflição e fardo; trabalho, de acordo com Albornoz (2002), “designa a operação humana de transformação da matéria natural em objeto de cultura” (p.8).

O trabalho pode ter significado diferente para cada pessoa. Sua representação cognitiva depende não só da cultura como das características individuais dos seres humanos dos meios sociais em que estes se vêm inseridos. Dessa forma, o trabalho pode ser considerado como conjunto de ações que levam à produção de bens individuais e coletivos, promovendo o desenvolvimento pessoal, familiar e até de uma nação.

Por outro lado, as variáveis intervenientes no trabalho podem gerar agressões ao trabalhador. Diante desse contexto, Dejours (1992) esclarece que a organização do trabalho pode estabelecer uma relação de dominação da vida psíquica do sujeito e da ocultação de seus desejos. A autor recomenda o estudo da psicodinâmica do trabalho com a finalidade de relacionar os processos psíquicos e a realidade de trabalho vivenciada pelo sujeito.

A satisfação no trabalho tem importância fundamental no que se refere à relação “saúde-trabalho”. Dejours (1992) menciona que a organização do trabalho exerce sobre o ser humano uma ação específica, cujo impacto é o aspecto psíquico. Enfatiza que os problemas organizacionais e de relacionamento contribuem para as tensões no ambiente de trabalho e que “até indivíduos dotados de uma sólida estrutura psíquica podem ser vítimas de uma paralisia mental induzida pela organização do trabalho” (p.45).

Diante desse contexto, é preciso cuidar bem do ser humano, contribuindo na melhoria do seu bem-estar, pois, é ele o maior bem intangível possuído pela empresa. Nesse sentido, com a predominância de atividades passivas nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, muitas empresas estão implantando, ou incentivando, a prática de atividades físicas, criando clubes de lazer ou espaços, no próprio ambiente trabalho, para seus colaboradores, facilitando, assim, a participação em atividades físicas. Essas atividades realizadas antes, durante e/ou após o expediente de trabalho e algumas, inclusive, nos finais de semana e feriados.

A importância da Atividade Física no Trabalho

Programas de promoção da saúde no trabalho vêm sendo cada vez mais adotados por empresas, mobilizando os profissionais da saúde, de recursos humanos, entre outros, para tornar o ambiente de trabalho mais produtivo e saudável.

O trabalhador do mundo moderno tem alimentação desequilibrada, vida sedentária, lazer insuficiente e estresse constante, aspectos que geram irritabilidade, baixa auto-estima, depressão, ansiedade e distúrbios físicos, como úlcera e enfarte (Proteção, 1995)

Os programas de atividade física nas empresas vêm sendo oferecidos de várias formas: com ginástica laboral, condicionamento físico, eventos esportivos, de lazer e treinamento esportivo.

Alguns autores citam métodos utilizados por companhias, em programas de promoção de saúde do trabalhador.

Na Bélgica, Bulgária e URSS, estudos com mecanógrafos mostraram que o tempo de reação viso-motora, nos participantes do programa de ginástica laboral de pausa, melhoraram de 42% a 65% (Farias Jr, 1990).

Segundo Gemignani (1996), a cervejaria Coors (Colorado EUA) estima que, para cada dólar investido no bem estar dos empregados, há um retorno de 6 dólares e quinze centavos. Segundo a empresa, essas cifras são alcançadas através do exercício físico (realizado dentro de seus limites físicos). A empresa economiza, anualmente, dois milhões de dólares, que resultam do decréscimo de custos médicos, aumento da produtividade e redução do absenteísmo causado por doenças.

De acordo com Marchi e Silva (1997), o programa Johnson & Johnson (EUA) reduziu o absenteísmo em 18%, ao passo que a Dupont, também americana, obteve a redução de 14% de suas faltas por doenças nos 41 locais onde implantou um programa de promoção da saúde, contra apenas 5,8% nos 19 locais onde o programa não foi implantado.

No Brasil, algumas empresas estão adotando a Ginástica Laboral como um recurso para promover o bem estar e a saúde do trabalhador. A primeira tentativa de implantação da ginástica laboral compensatória foi em Novo Hamburgo/RS, em 1973, com o Projeto da Escola de Educação Física da FEVALE, que

estabelecia a criação de centros de Educação Física junto aos núcleos fabris, para desenvolver atividade física de compensação e recreação (Kolling, 1990).

Um estudo realizado por Kolling (1982) com operários de duas fábricas de acessórios para calçados, em Novo Hamburgo, mostrou que, com a prática da ginástica laboral, houve diminuição significativa no índice de fadiga periférica no grupo experimental em comparação com o grupo controle.

Segundo Dias (1994), na Fábrica de Tintas Renner (Porto Alegre, RS), desde 1989, houve: diminuição da procura ambulatorial, do índice de absenteísmo, de problemas com o sindicato decorrentes de reclamações de doenças ocupacionais; aumento de disposição para o trabalho; diminuição das dores articulares/musculares e melhoria do relacionamento entre as pessoas no ambiente de trabalho.

Martins (2001) comenta que numa das unidades da empresa Dana-Albarus (Gravataí, RS), todos os funcionários participaram de um programa de ginástica laboral compensatória individual com funcionários com problemas de lombalgia e tendinite. Após 3 meses de realização da ginástica laboral, houve; diminuição de 46% dos acidentes ocorridos no primeiro turno do setor forjaria, e uma diminuição de 54% da procura ambulatorial traumato-ortopédica.

Martins (2000), após estudo baseado num programa de promoção da saúde envolvendo ginástica laboral, palestras mensais e dicas semanais durante 4 meses, com trabalhadores da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina, constatou alteração no estilo de vida dos participantes, tanto no aspecto psicológico quanto fisiológico.

Os resultados da pesquisa realizada por Santos (2000), com funcionários de um supermercado de Florianópolis, sobre os benefícios de um programa de ginástica laboral foram: diminuição do cansaço físico no final do dia, melhor disposição para o trabalho, aumento do clima de amizade e espírito de grupo.

O Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, da Universidade Federal de Santa Catarina, elaborou, em 1999, o primeiro programa de abrangência estadual sobre promoção de saúde do trabalhador da indústria: O Lazer Ativo. Teve como objetivo incentivar a adoção de um estilo de vida e promover a qualidade de vida do trabalhador, através de informação, sensibilização e acesso efetivo das pessoas à atividade de lazer que envolva movimento corporal e que facilite a integração com colegas e os familiares. Essa

parceria possibilitou o desenvolvimento do diagnóstico, em mais de cem empresas, sobre o estilo de vida dos hábitos de lazer do trabalhador catarinense.

Esse diagnóstico traça o perfil do industrial e facilita, com isso, a definição de programas que venham ao encontro das necessidades do trabalhador (Nahas, 1999).

Portanto, a implantação de programas de promoção da saúde no trabalho pode ser um caminho eficaz para a promoção da saúde de toda a população, justificando-se sua importância tanto no aspecto empresarial, como o de saúde pública. Dessa forma, é necessário buscar alternativas como locais adequados, que permitam a companhia da família, dos amigos, tanto nas empresas, escolas, comunidades, na tentativa de diminuir as estatísticas, cada vez mais assustadoras, das doenças provenientes do estilo de vida pouco ativo da população em geral.

Investimentos X Benefícios com a Implantação de Programas de Saúde do Trabalhador

A diversificação de aptidões de trabalhadores, no desempenho de tarefas produtivas industriais, tem sido considerada como fator essencial para a competitividade nas empresas. Diante dessa perspectiva, muitos empresários estão percebendo que o grande diferencial, e o maior capital que as empresas possuem, é o ser humano.

Quanto mais a empresa oferecer melhores condições de trabalho e de vida mais lucrativa, saudável e competitiva se torna. Por outro lado, como afirma Muniz (2004), a insatisfação do funcionário e o ambiente ruim geram uma série de problemas, entre eles o estresse. Se a empresa não se preocupar com a saúde e a qualidade de vida dos seus colaboradores, gradativamente haverá queda na produtividade, grande gastos com planos de assistência, aumento de acidentes de trabalho, absenteísmo, rotatividade, e por fim, o comprometimento da imagem organizacional.

Vale destacar, também, o trabalho de Dejours (1992), que estudou quais relações podem eventualmente se estabelecer entre a organização do trabalho, por um lado, e o sofrimento psíquico, por outro. O autor abordou a relação

trabalho-saúde mental, utilizando a metodologia de pesquisa do campo da psicopatologia do trabalho, com o objetivo de compreender como as diversas formas de organização do trabalho agem sobre o pensar e o sentir dos trabalhadores, provocando sofrimentos, angústias, medos e infelicidades.

Para o mesmo autor, a organização do trabalho exerce sobre o homem uma ação específica, cujo impacto é o aparelho psíquico. Em certas condições, emerge um sofrimento que pode ser atribuído ao choque entre uma história individual, portadora de projetos, de esperanças e de desejos, e uma organização do trabalho que os ignora. Esse sofrimento, de natureza mental, começa quando o homem, no trabalho, já não pode fazer nenhuma modificação na sua tarefa no sentido de torná-la mais conforme a suas necessidades fisiológicas e a seus *desejos* psicológicos – isso é, quando a relação homem-trabalho é bloqueada.

Fischer et al., (1995) destacaram que, além dos riscos ambientais presentes nos locais de trabalho, os trabalhadores também estão expostos a numerosos fatores ditos “psicossociais”, os quais são perturbadores da saúde, trazendo desconforto, restringindo a participação dos trabalhadores nas atividades sócio-familiares. Esses fatores psicossociais são potencializadores de doenças e, conseqüentemente, diminuem a qualidade de vida. Entre eles, podem ser citados: os ritmos de produção controlados, ciclos de trabalho repetitivos, baixa utilização dos conhecimentos dos trabalhadores, pausas insuficientes para descanso, horários irregulares de trabalho ou em turnos, equipamentos e locais de trabalho não compatíveis com as necessidades de concentração, entre outros.

Diante desse contexto, nos dias atuais, parece consenso que o processo saúde/doença do trabalhador é o resultado do conjunto de condições em que os trabalhadores vivem e trabalham. É evidente a necessidade de uma visão histórica do homem no ambiente de trabalho, na qual se considere, de forma igual e integral, os aspectos econômicos, físicos, mentais e sociais.

Uma influência que pode vir a modificar as atitudes do sujeito em relação ao seu trabalho é o ambiente organizacional aliado à qualidade de vida no trabalho.

Os primeiros estudos sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) foram executados em 1950, pelo Tavistock Institute, em Londres e, em especial, por Louis Davis e colaboradores. Porém, foi somente na década de 60 que as preocupações com QVT foram estimuladas. O conceito de QVT é dado por

Albuquerque (1998) como sendo um conjunto de ações de uma empresa que envolve diagnósticos e implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais, dentro e fora do ambiente de trabalho, visando a propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho. Assim, a forma como se apresenta o ambiente de trabalho no que se refere ao local, temperatura, iluminação, barulho, disposição dos móveis etc., incutem na mente do trabalhador uma determinada imagem, podendo esta influência se apresentar positiva ou negativamente, também provocando mudanças no comportamento, que é o seu desempenho para executar determinado trabalho.

Segundo Aubert (1993), condições de trabalho difíceis, ou que podem provocar nervosismo intenso, insônia total, diminuição acentuada das possibilidades intelectuais, repercussão mais ou menos grave sobre o estado geral e o conjunto da personalidade, são extremamente nocivas à saúde do trabalhador e esses sintomas são bem perceptíveis nas pessoas que executam tarefas rotineiras, trabalham em ambiente insalubre ou além da capacidade de sua força física.

Assim, para que o sujeito tenha uma boa saúde física e mental, deve haver um clima adequado propiciado pela organização que, por sua vez, resultará numa boa qualidade de vida no trabalho, favorecendo a formação e manutenção de indivíduos mais criativos, serenos, responsáveis e com capacidade para demonstrar ou desenvolver novas habilidades, gerando, assim, um melhor retorno para a própria entidade para a qual trabalha.

Para Martins e Michels (2001), cada vez mais os empresários percebem que investir na saúde de seus colaboradores pode gerar lucro. Uma iniciativa atual na maioria das empresas, é a implementação de Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador (PPST). Esses programas podem influenciar positivamente na qualidade de vida do empregado no ambiente laboral, modificando inclusive, seus hábitos fora do ambiente de trabalho.

Caldwell (2000) comenta que, nos EUA, nos últimos anos, o número de empresas que oferecem PPST está aumentando: de 1.020 companhias, 93% ofereciam, em 1999, algum tipo de PPST, enquanto, que, em 1994, este número era de 88%.

E o condicionamento físico é um dos importantes componentes de tais programas. Segundo Ziegler (1999), os trabalhadores bem condicionados fisicamente da Aetna (EUA) custavam menos para a empresa. As conclusões de um estudo, realizado entre 1993 e 1994, demonstraram que custos médicos para membros de seus centros de condicionamento físico decresceram 3% neste período, enquanto o custo para não membros aumentou 23%. No Reino Unido, estima-se que mais de 1.000 empresas oferecem instalações destinadas ao condicionamento físico de seus empregados, proporcionando desde algumas bicicletas ergométricas no porão da empresa até luxuosos complexos de *fitness* (Brow, 1996).

Um PPST deve oferecer todas as ferramentas disponíveis para o trabalhador melhorar sua saúde. Ziegler (1999) cita três casos dos EUA:

A Pfizer investiu em escritórios ergonomicamente corretos, providenciando móveis e equipamentos adequados (além da maneira apropriada de utilizá-los através de seminários e atendimento individual), sem se esquecer da importância da realização de pausas periódicas para alongamentos. Os resultados foram estimados em um ganho em produtividade de um milhão e duzentos mil dólares, além do retorno do investimento de três e meio por um.

A UnumProvident agrupou recursos médicos, humanos e de bem-estar em um único departamento, fazendo com que os trabalhadores tivessem um atendimento multidisciplinar, ganhando dois dólares e setenta e dois *cents* para cada dólar gasto.

O Departamento de combate a incêndios de San José analisou os tipos de lesões a que seus bombeiros estavam expostos, apontando os grupos musculares envolvidos. Um programa de avaliação foi então estabelecido, no qual profissionais da saúde identificavam, inicialmente, as áreas fracas para, posteriormente, designar meios para fortalecê-las. Em dois anos, foram economizados, aproximadamente, um milhão de dólares.

Diante do exposto, pode-se verificar que existem inúmeros benefícios que um PPST pode ter no estilo de vida seus participantes (e, conseqüentemente, na sua produtividade). Para Caldwell (2000), muitas empresas relutam em investir nesses programas devido ao custo. Além disso, outro fator, que pode impedir a implementação de um PPST nas empresas, é a falta de profissionais capacitados para trabalharem com esses programas.

Quanto aos custos de implantação de programas de aptidão para trabalhador, Shephard (1994) comenta que tanto o governo como as empresas privadas deveriam ver o nível de aptidão física e um bom estado de saúde como objetivos desejáveis em si mesmos, independente de qualquer benefício financeiro resultante. Mas, mesmo que, inicialmente, houver um aumento de custos, é consenso, dos pesquisadores da área, que um estilo de vida saudável traz resultados positivos para os trabalhadores, e, conseqüentemente para a empresa.

CAPÍTULO III

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo, serão apresentados os procedimentos metodológicos utilizados na pesquisa, assim descritos: caracterização do estudo, população alvo, instrumentos, estudo piloto, coleta de dados e tratamento estatístico.

Caracterização do Estudo

Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo descritivo. É descritivo porque, estudando o fenômeno, leva a conhecer sua natureza, sua composição, processos que o constituem ou nele se realizam. Este estudo descreve e narra o que acontece, “tenta localizar situações ou condições espontâneas existentes, no seu ‘habitat’ natural, constatando e avaliando o tipo de relação” (Koche,1985, p.79). Conforme Gil (1989), a pesquisa descritiva busca, primordialmente, descrever as características de uma determinada população e estabelecer possíveis relações entre variáveis.

População Alvo

No estado de Santa Catarina, existem 293 municípios (DIEESE,1999). Os municípios que mais se destacam, principalmente no aspecto econômico, são Florianópolis (capital do estado), Joinville, Blumenau, Itajaí, Jaraguá do Sul, Laguna, Criciúma, Lajes, Tubarão, e Chapecó.

O município de **Jaraguá do Sul** localiza-se no Vale Itapocu, no nordeste do estado de Santa Catarina, com forte presença nas áreas têxtil, metal-mecânica e de alimentos. É o principal pólo da microrregião da AMVALI (Associação dos Municípios do Vale do Itapocu), a qual pertencem, além de Jaraguá do Sul, Corupá, Schoroeder, Guaramirim, Massaranduba e Barra Velha.

Jaraguá do Sul possui as seguintes coordenadas geográficas: 26° 29'10" de latitude Sul e 49° 04'00" de longitude a Oeste de Greenwich (*cidade*) e 26° 22'10" de latitude Sul e 49°07'42" de longitude a Oeste de Greenwich (Núcleo isolado de Santa Luzia).

Limites: *Norte*: Campo Alegre, São Bento do Sul; *Sul*: Rio dos Cedros, Pomerode, Blumenau, Massaranduba; *Leste*: Guaramirim, Schroeder, Joinville; *Oeste*: Corupá (Koch, 2004).

Jaraguá do Sul é nascida da colonização européia; a cidade guarda fortes traços, principalmente, da cultura germânica, presentes na arquitetura, nos costumes, nos pratos típicos e na forte vocação de sua gente para o trabalho.

Há 10 anos, o município conta com uma unidade da Escola Técnica Federal de Santa Catarina, transformada, no ano de 2002, em Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina (CEFET/SC).

De acordo com o Planejamento Estratégico e Análise de Contexto Diagnóstico Institucional (2004), esta instituição, enquanto escola pública, gratuita e de qualidade, oferece e desenvolve cursos técnicos de nível médio, e cursos de qualificação e requalificação profissionais. Também o sistema CEFET/SC, como principal responsável pela educação profissional e Tecnológica no Estado de Santa Catarina, procura estruturar-se para enfrentar novos desafios diante dos avanços científico-tecnológicos, das mutações no mundo do trabalho, enfim, das revoluções do mundo globalizado e, dessa forma, busca uma efetiva interação com o mercado produtivo do Estado.

Para atender a abrangência de sua atuação, o CEFET/SC tem como "missão gerar e difundir conhecimento tecnológico e formar indivíduos para o exercício da cidadania e da profissão". Perante o desafio desta missão, o CEFET/SC congrega as unidades de Florianópolis, São José, Jaraguá do Sul e Joinville.

A Unidade de Ensino de Jaraguá do Sul, do CEFET/SC, através da portaria ministerial Nº 724/94, iniciou suas atividades no ano de 1994, com os cursos de Eletromecânica e Têxtil.

Por fazer parte do quadro de docentes desta unidade de ensino e verificar a necessidade de encontrar novas alternativas que possam contribuir na melhoria do processo ensino-aprendizagem, considerou-se extremamente importante fazer um levantamento de informações sobre o estilo de vida dos

estudantes dessa instituição. Pois, além de possibilitar a identificação de estudantes que apresentam comportamentos de riscos à saúde, poderá subsidiar a implantação de programas que enfatizem a melhoria da qualidade de vida, através de um estilo de vida saudável, tanto no trabalho quanto fora dele.

A população alvo deste estudo constituiu-se de todos os estudantes trabalhadores dos cursos de Eletromecânica e Têxtil que freqüentavam os cursos técnicos oferecidos no CEFET/SC-JS até agosto de 2004. Participaram 350 estudantes que representavam 97% da população dessa Instituição, segundo levantamento realizado em novembro de 2003. A partir do segundo semestre de 2004, a unidade passou a oferecer os cursos técnicos de Mecânica e de Moda e Estilismo.

Instrumento

Características Sócio-demográficas

As características da população foram analisadas a partir das informações sócio-demográficas dos estudantes trabalhadores.

Para detectar o nível socioeconômico, foi utilizado o procedimento adotado pela Associação Nacional de Empresa de Pesquisa – ANEP(2000).

Estilo de Vida e Atividades Laborais

Com relação às variáveis do estilo de vida e atividades laborais, utilizou-se um questionário que atendeu aos objetivos da investigação da população estudada. Este Questionário (Anexo 1) investigou os seguintes aspectos: atividades físicas, nível de estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais.

Foi elaborado um questionário com base nos referenciais abaixo:

- a) Critério de Classificação Econômica Brasil (ANEP, 2000) (Anexo 3);
- b) Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no Estado de Santa Catarina (Barros, 1999);
- c) Estilo de vida e comportamentos de risco de estudantes trabalhadores do ensino médio de Santa Catarina (De Bem, 2003);

- d) O stress está dentro de Você (Lipp, 2000);
- e) A collection of physical activity questionnaires for health-related research (Kriska & Caspersen, 1997); e
- f) Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da idade industrial de Curitiba (Mendes, 2000).

Variáveis do Estudo

No quadro a seguir, serão expostas as variáveis e suas características, para análise dos dados.

Quadro 1

Exposição das variáveis do instrumento de medida e categorias adotadas para análise dos dados

Fator	variável	Categoria	Medida Utilizada	Escala
Dados Demográficos e Informações pessoais	Sexo	(1) Masculino (2) Feminino	Auto-resposta	Nominal
	Idade	Decimal 0,50 para idade inferior 0,49 para idade superior	Classificação com base nos critérios propostos por Ross & Maeffell-Jones (1982)	Ordinal
	Faixa etária	18-27 anos 28-37 anos 38-46 anos	Classificação adotada para este estudo	
	Estado Civil	(1) Solteiro(a) (2) Casado(a) (3) outro	Auto-resposta	Nominal
	Curso	(1) Eletromecânica (2) Têxtil	Auto-resposta	Nominal
	Turno Estudo	(1) Vespertino (2) Noturno	Auto-resposta	Nominal
	Nível Socioeconômico	(1) Classe A (A1, A2); (2) Classe B (B1, B2); (3) Classe C(C, D, E).	ANEP(2000) Classificação adaptada de acordo com os dados do estudo	ordinal
Estilo de Vida	Atividade Física	Nível de esforço 1) Suave 2) Leve 3) Moderado 4) Vigoroso	Nível de esforço realizado nas atividades físicas numa semana típica (Bouchard, <i>et al.</i> , 1983)	Ordinal
	Nível estresse	1) Estresse adequado à saúde 2) Pouco estresse 3) Estresse alto 4) Estresse altíssimo	Classificação com base proposta por Lipp (2000)	Ordinal

Estilo de Vida	Hábitos alimentares	(0) Nenhuma vez (1) 1 a 3 vezes semana (2) 4 a 6 vezes semana (3) todos dias/ 1 vez (4) todos dias/ 2 vezes (5) todos dias/ 3 ou mais vezes	Classificação de acordo com a frequência de consumo de alimentos em uma semana (habitual)	Ordinal
	Comportamento de Risco	(1) Fuma (sim, não). (2) Bebe (sim, não).	Classificação de acordo com os hábitos de fumar e consumo de bebidas alcoólicas	Ordinal
	Comportamento Preventivo	(1) Usa drogas (sim, não). (2) Usa cinto de segurança (sim, não). (3) Uso de preservativo (sim, não)	Classificação de acordo com uso de drogas ilícitas e uso de cinto de segurança	Ordinal
Atividades Laborais	Área profissional	(1) Indústria (2) Comércio (3) Outros	Auto-resposta	Nominal
	Sistema de trabalho	(1) Com rodízio de atividades (2) Sem rodízio de atividades	Auto-resposta	Nominal
	Turno de trabalho	(1) Primeiro turno (2) Terceiro turno (3) Horário comercial	Auto-resposta	Nominal
	Esforço físico percebido	(1) Sem esforço (2) Tarefas leves/moderadas (3) Tarefas vigorosas	Classificação de acordo com o esforço físico percebido	Ordinal
	Acidente de trabalho	(1) Sim (2) Não	Auto-resposta	Nominal
	Deslocamento para trabalho	(1) Ativo (a pé ou bicicleta). (2) Passivo (ônibus, carro ou moto).	Classificação de acordo com a forma de deslocamento para o trabalho	Nominal
	Ginástica Laboral	(1) Participa (2) Não participa	Auto-resposta	Nominal

A idade cronológica dos estudantes trabalhadores foi determinada em forma decimal, tendo como referências a data da coleta de dados e a data de nascimento. Na formação dos grupos por faixa etária, foram adotados os critérios propostos por Ross e Maeffell-Jones (1982) nas quais a idade inferior foi considerada em 0,50 anos e a idade superior em 0,49, centralizando-se a idade intermediária em anos completos.

Na determinação do nível socioeconômico, utilizou-se os critérios adotados pela Associação Nacional de Empresa de Pesquisa – ANEP (2000). Para tanto, levou-se em consideração a posse de utensílios, a presença de empregada mensalista e o nível de instrução do chefe da família.

No levantamento sobre hábitos de atividades físicas, as atividades realizadas diariamente pelos estudantes trabalhadores foram classificadas em atividades sedentárias (nível de esforço suave) e em atividades físicas (nível de esforço leve, moderado e intenso). Os critérios de classificação dos níveis de esforço foram baseados nos estudos de Bouchard et al.,(1983).

O registro dos níveis de esforço físico foi efetuado pelos próprios avaliados, a partir de instruções prévias. Para tanto, os estudantes identificavam em percentual o tipo de atividade realizada durante 24 horas.

Para a classificação do nível de estresse, foram considerados apenas sintomas referidos pelos estudantes mais de quatro vezes na semana recordada, obedecendo ao critério de classificação elaborado por Lipp (2000). Essa classificação considera que possuem estresse adequado os estudantes que não pontuaram nenhum sintoma acima de 4 vezes. Os estudantes que pontuaram mais de 4 vezes, de 1 a 3 sintomas, foram classificados como pouco estresse; de 4 a 8 sintomas, com estresse alto; e mais de 8 sintomas, com estresse altíssimo.

Nesta pesquisa, optou-se em estudar os hábitos alimentares subdivididos em 8 categorias. Procurou-se identificar grupos alimentares mais saudáveis (suco, frutas, legumes e batatas). E o outro grupo de alimentos não saudáveis (refrigerantes, salgadinhos, massas e doces).

A opção por esses critérios empregados para análises dos hábitos alimentares com base apenas na frequência de consumo semanal (**menos** de quatro vezes na semana e **mais** de quatro vezes na semana) de alimentos, serviu para analisar de forma didática e processual, para cada categoria alimentar, se os estudantes trabalhadores estavam mais próximos ou afastados de um hábito alimentar saudável ou prejudicial em relação à saúde.

Quanto às variáveis relativas ao comportamento de risco (uso de fumo e bebidas alcoólicas), recorreu-se as informações referentes ao uso de forma experimental e regular, bem como a idade com que os estudantes passaram a consumir.

No que se refere ao comportamento preventivo, entre outras informações, buscou-se identificar o uso de drogas e do cinto de segurança.

Em relação às atividades laborais dos estudantes trabalhadores, recorreu-se às informações sobre área profissional, sistema e turno de trabalho, esforço físico percebido (sem esforço, tarefas com esforço moderado e vigoroso), acidente de trabalho, deslocamento para o trabalho (ativo e passivo) e participação na ginástica laboral entre outras informações.

Estudo Piloto

Tendo como propósito estimar a reprodutibilidade e aplicabilidade do instrumento de medida, foi desenvolvido um estudo piloto (Anexo 2) durante o mês de abril de 2004, a partir da aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFSC (Anexo 6), com intervalo de dois dias entre o teste e o reteste. A amostra para esse estudo foi selecionada aleatoriamente, abrangendo um total de 30 estudantes trabalhadores, na faixa etária de 18 a 46, anos do CEFET/SC –Unidade São José/SC.

Coleta de Dados

A coleta de dados deu-se nos meses de junho a agosto de 2004, após autorização prévia do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina, pela Direção do CEFET/SC-JS, bem como, pelos participantes da pesquisa (Anexo 4).

Inicialmente, foram esclarecidos os objetivos da pesquisa e, posteriormente, a aplicação do questionário foi subdividida por turmas, atualmente chamadas de módulos com aproximadamente 20 alunos cada. A aplicação do questionário foi feita pelo pesquisador principal, que deu explicação prévia de como preenchê-lo e permaneceu com os alunos para elucidar eventuais dúvidas durante o preenchimento do questionário.

Tratamento Estatístico

Com base nos objetivos propostos no estudo, para a organização e tabulação dos dados utilizou-se o programa EXCEL, versão 2000, e para análise estatística, os procedimentos contidos no pacote estatístico *Statistical Package for de Social Science* (SPSS), versão 10.0.

Para as variáveis que apresentaram distribuição normal e medidas intervalares, utilizou-se a estatística paramétrica, e para as variáveis com características assimétricas, nominal ou ordinal, foi utilizado a estatística não-paramétricas (Barros & Reis, 2003; Thomas & Nelson, 2002)

Para as variáveis quantitativas, foi utilizada a estatística descritiva básica e o teste “t” de *Student*, para amostras independentes.

Para a análise das variáveis qualitativas, foram utilizadas as medidas de associação. E na análise das variáveis do estilo vida, além dos recursos de distribuição de freqüências, foi utilizado a estatística não-paramétrica através do teste Qui-quadrado (X^2), adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

E para análise dos dados estatísticos dos níveis de atividade física, foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis* e o teste *Mann-Whitney*, que utilizam o ranque médio ou escore médio (somatório dos escores atribuídos a cada valor numérico, do mais alto, dividido pelo número de observações (Thomas & Nelson, 2002).

Limitação do Estudo

As variáveis estudadas foram analisadas mediante informações fornecidas, através de questionário, pelos participantes na pesquisa.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo destina-se à apresentação e discussão dos resultados. Objetivando uma melhor sistematização, optou-se pela seqüência dos objetivos propostos no capítulo I. Assim, os resultados serão apresentados e discutidos conforme a seguinte sistemática:

- a) perfil sócio-demográfico de estudantes trabalhadores;
- b) perfil do estilo de vida nas variáveis: nível de estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais (área profissional, sistema de trabalho, turno de trabalho, esforço físico percebido, acidente de trabalho, deslocamento para o trabalho, ginástica laboral) de estudantes trabalhadores;
- c) níveis de atividade física em relação às variáveis sócio-demográficas (sexo, nível socioeconômico, curso e turno de estudo), nível de estresse, comportamento de risco (fumo e bebidas alcoólicas) e atividades laborais.

Perfil Sócio-demográfico

Sabe-se que a expectativa de vida tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas. Isso se deve, principalmente, ao avanço da medicina, das ciências, do saneamento básico, ao acesso aos bens de consumo e a uma alimentação de melhor qualidade, entre outros fatores, tornando possível ao ser humano alcançar maior longevidade. Porém, o importante não é somente viver mais (quantidade de anos), mas procurar viver bem. Atualmente, pode-se considerar que o fator mais importante para se alcançar maior longevidade com qualidade é o estilo de vida.

Nesse sentido, procurou-se, através do perfil sócio-demográfico, estabelecer a relação entre o ser humano e o meio em que vive. Dessa forma, serão, apresentadas, inicialmente as principais características do ambiente

(outras foram contempladas no capítulo III) em que vive a população estudada e, posteriormente, apresentar as principais características dos estudantes.

Características do ambiente - Jaraguá do Sul

A cidade de **Jaraguá do Sul** é hoje um dos principais centros fabris de Santa Catarina. Suas empresas produzem os mais diversos artigos, desde malhas, confecções, chapéus e gêneros alimentícios até motores elétricos, geradores, máquinas, componentes eletrônicos e de informática, aproximadamente 30 empresas exportam seus produtos (Koch, 2004).

Para Schörner (2000), o contato entre as cidades, bem como a troca de informações, de matéria-prima e de produtos, influencia e influenciou decisivamente o processo de industrialização do município de Jaraguá do Sul, principalmente a partir da década de 1960.

Com o desenvolvimento industrial de Jaraguá do Sul, a população também começou a crescer acima da média das cidades catarinenses e brasileiras. Segundo Jagnow (2004), no início da colonização, os alemães, imigrantes ou filhos de imigrantes, seguidos pelos italianos, húngaros, austríacos e poloneses das mais variadas procedências estabeleceram-se nessa cidade.

Na década de 1940, de acordo com levantamento realizado por Koch (2004), o município possuía em torno de 23.495 habitantes, hoje a população atinge aproximadamente 124.661 habitantes, ou seja, teve um acréscimo em torno de cem mil habitantes.

Apesar do crescimento vertiginoso, o município manteve e mantém qualidade tanto nas obras de infra-estrutura, quanto na educação e saúde, que acompanharam o crescimento populacional e o desenvolvimento industrial do município, fazendo com que Jaraguá do Sul esteja entre as melhores cidades brasileiras para se viver (Jagnow, 2004). Além de sustentar a respeitável qualidade de vida, a mão-de-obra jaraguaense é considerada a mais bem treinada do Estado de Santa Catarina.

Destaca-se no município de Jaraguá do Sul a existência de diversos tipos e locais para a realização de atividades esportivas, de cultura e de lazer.

Segundo Koch (2004), a Fundação Municipal de Esportes, ligada à Secretaria Municipal de Cultura, Esporte e Lazer, tem como objetivo fomentar, através do esporte, a saúde, o entretenimento e o lazer nos diversos segmentos da sociedade jaraguense. Conta hoje com diversas escolinhas espalhadas na comunidade, com mais de 5.000 crianças envolvidas nas várias modalidades esportivas. O município dispõe de espaços destinados a práticas recreativas, chamadas de Áreas de Lazer Permanente. São 53 espaços para a prática de futebol, voleibol de areia e recreação infantil, todos dispostos de boa infraestrutura para a prática de atividades físicas, com segurança.

São inúmeras as opções, o futebol, os esportes mais radicais como o vôo livre, a canoagem e o Jeep Raid. Sem contar ainda com os vários rodeios que acontecem na região. Entre as atrações, o destaque vai para o Parque Malwee, de iniciativa privada. Este parque possui uma área de 1.700.000 m² de verde preservado, com estradas sinalizadas e 17 lagoas.

O Município apresenta ainda diversas atrações, tais como: trilhas ecológicas e o pico do Morro da Boa Vista, de onde se vê toda a cidade e onde está localizada uma das melhores rampas de vôo livre do sul do país. Possui, também, Shopping Center, parques aquáticos, pesque-pague, Museus, Centro Cultural (SCAR).

Diante desse contexto, buscou-se, através deste estudo, analisar alguns componentes do estilo de vida de indivíduos estudantes trabalhadores de Jaraguá do Sul, e que estão inseridos no CEFET/SC-JS, sendo considerado um dos principais responsáveis pela educação profissional no Estado de Santa Catarina.

Características dos estudantes

Participaram desta pesquisa estudantes trabalhadores, de ambos os sexos, do ensino técnico pós-médio do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina - Unidade de Jaraguá do Sul. A população constituiu-se de 350 estudantes, sendo 257 do sexo masculino (73,4%) e 93 do sexo feminino (26,6%), com média de idade de $26,96 \pm 6,13$ anos.

No estudo realizado por Barros (1999), com industriários catarinenses, a participação em relação ao estado civil foi de (67,5%) do sexo masculino e

(32,5%) do feminino. Já no estudo de Alvarez (2002), a amostra foi de (67,8%) do sexo feminino e (32,2%) do masculino. No presente estudo, a grande maioria dos estudantes constituiu-se do sexo masculino. Isso se deve pelo fato de, aproximadamente, 95% dos estudantes do curso de eletromecânica pertencerem ao sexo masculino, e principalmente por trabalharem em setores relacionados ao curso como, por exemplo, eletrônica, mecânica, eletricidade entre outras, nas quais há predominância de homens.

Outro fator que contribuiu para um maior percentual de estudantes do sexo masculino, nesta investigação, é que o CEFET/SC-JS oferece em ambos os cursos num semestre normal somente um módulo em cada turno. No período da coleta de dados, de junho a agosto de 2004, o CEFET/SC-JS possuía maior quantidade de turmas (módulos) no curso de eletromecânica. Por outro lado, a grande maioria das estudantes pertencia ao curso têxtil.

Na Tabela 1, procurou-se demonstrar objetivamente o perfil sócio-demográfico dos estudantes. Observa-se que o maior percentual de estudantes está centrado na faixa etária entre 18 e 27 anos e o menor foi encontrado na faixa etária entre 38 a 46 anos.

Dos 47% de estudantes solteiros, 58,1% pertenciam ao sexo feminino. Assim, comparando-se ao estudo de Barros (1999), a participação maior de industriários em relação ao estado civil foi de casado/vivendo com parceiro (62%), seguida de solteiros (33,8%). Alvarez (2002) verificou também a participação maior de casados (52,9%), solteiros eram (41,3%).

Em relação ao curso, neste estudo observou-se que 59,4% (n=208) pertenciam à eletromecânica e 40,6% (n=142) pertenciam ao curso têxtil. Em relação à convivência, 79,1% (n=277) dos estudantes, a maioria, morava com a família composta por 3 a 4 pessoas. No que se refere à residência a grande maioria, basicamente oito em cada dez estudantes morava em perímetro urbano.

Outro aspecto investigado, neste estudo sobre o perfil sócio-demográfico dos estudantes trabalhadores, foi a participação em ações voluntárias. Atualmente, sabe-se que o nível de voluntariado vem aumentando em todo o mundo com a participação em hospitais, em escolas, em asilos entre outros. Neste estudo, observou-se que, além do trabalho, estudo, e outras atribuições, o percentual de estudantes que participava de alguma ação voluntária foi de

(23,5%), e desses, (57,4%) respondeu ser doador de sangue. Quanto às classes socioeconômicas, a maioria dos estudantes pertencia à classe C, seguida pela B.

Analisando-se as possíveis associações entre as variáveis do perfil sócio-demográfico, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexo e faixa etária ($X^2 = 7,41$; $p < 0,01$); sexo e curso ($X^2 = 113,7$; $p < 0,01$), sexo e módulo ($X^2 = 17,36$; $p < 0,01$). Nas demais variáveis do perfil sócio-demográfico, as diferenças não foram estatisticamente significativas.

Tabela 1

Distribuição dos estudantes de acordo com as características Sócio-demográficas

Variável	Masculino		Feminino		Total		X ²
	%	n	%	n	%	n	
Faixa etária							
18 a 27	56,0	144	72,0	67	60,3	211	7,41 (p<0,01)
28 a 37	36,6	94	24,7	23	33,4	117	
38 a 46	7,4	19	3,2	3	6,3	22	
Estado Civil							
Solteiro	46,7	120	58,1	54	47,7	174	1,63 (p=0,20)
Casado	39,7	102	28,0	26	36,6	128	
Outro	13,6	35	14,0	13	13,7	48	
Curso							
Eletromecânica	76,3	196	12,9	12	59,4	208	113,7 (p<0,01)
Têxtil	23,7	61	87,1	81	40,6	142	
Módulo							
1	46,3	119	64,5	60	51,1	179	17,36 (p<0,01)
2	19,1	49	20,4	19	19,4	68	
3	17,9	46	15,1	14	17,1	60	
4	16,7	43	0	0	12,3	43	
Turno de estudo							
Vespertino	44,4	114	49,5	46	45,7	160	0,717 (p=0,39)
Noturno	55,6	143	50,5	47	54,3	190	
Natural							
Jaraguá do Sul	23,7	61	22,6	21	23,4	82	0,51 (p=0,82)
Outro	76,3	196	77,4	72	76,6	268	
Mora com a família							
Sim	80,9	208	74,2	69	79,1	277	4,22 (p=0,12)
Não	19,1	49	24,7	23	20,6	72	
Nº de pessoas em casa							
2	23,4	60	37,6	35	27,2	95	3,79 (p=0,05)
3-4	49,2	126	40,9	38	47,0	164	
5-6	25,8	66	21,5	20	24,6	86	
>6	1,6	4	0	0	1,1	4	
Residência							
Rural	12,1	31	10,8	10	11,7	41	0,113 (p=0,73)
Urbana	87,9	226	89,2	83	88,3	309	
Ação Voluntária							
Sim	26,2	67	16,1	15	23,5	82	3,828 (p=0,05)
Não	73,8	189	83,9	78	76,5	267	
Tipo Ação							
Doador sangue	57,4	39	53,8	7	56,8	46	1,433 (p=0,23)
catequista	17,6	12	38,5	5	21,0	17	
Bombeiro voluntário	11,8	8	7,7	1	11,1	9	
Outras	13,2	9	0,0		11,1	9	
Nível socioeconômico							
Classe A (A1, A2)	1,6	4	1,1	1	1,4	5	1,14 (p=0,20)
Classe B (B1, B2)	31,6	81	26,1	24	30,2	105	
Classe C (C,D, E)	66,8	129	72,8	67	68,4	238	
Total pesquisado	%=73,4	n=257	%=26,6	n=93	%=100	n=350	

*p<0,05

No que se refere à distribuição dos estudantes de acordo com a faixa etária, curso e sexo (Tabela 2), observou-se que o maior percentual de estudantes do sexo masculino (52,8%) pertencia ao curso de eletromecânica, na faixa etária entre 18 a 27 anos. O maior percentual de participação do grupo feminino (42,2%) foi no curso têxtil, também na faixa etária mais jovem. Provavelmente, estes resultados se devem a essa população estar vinculada ao desenvolvimento de trabalhos relacionados ao curso têxtil como, por exemplo, corte, confecção, bordados entre outros, nos quais a prevalência de mulheres se confirma.

Tabela 2

Distribuição dos estudantes de acordo com a faixa etária, curso e sexo

Variável		Curso					
		Eletromecânica (n=208)		Têxtil (n=142)		Total (n=350)	
		n	%	n	%	n	%
Faixa Etária	Sexo						
18 a 27	Masculino	110	52,8	34	23,9	144	41,1
	Feminino	7	3,3	60	42,2	67	19,1
28 a 37	Masculino	73	35,1	21	14,7	94	26,8
	Feminino	5	2,4	18	12,6	23	6,5
38 a 46	Masculino	13	6,2	6	4,2	19	5,4
	Feminino	0	0,0	3	2,1	3	0,8

O estudo observou, ainda, que independente da faixa etária, a maioria dos estudantes pertencia à classe C, seguida pela B.

Em relação ao nível socioeconômico, estes resultados são similares aos do estudo realizado por Barros (1999), com industriários de Santa Catarina, e por Alvarez (2002) sobre estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores de uma empresa de São José, SC.

Na análise do nível socioeconômico dos estudantes em relação ao curso, turno de estudo, bem como se participavam das sessões de ginástica laboral oferecidas pelas empresas, a maioria dos estudantes também pertencia à classe socioeconômica C.

Perfil do Estilo de Vida de Estudantes Trabalhadores

Para melhor caracterizar o estilo de vida de estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS, além do perfil sócio-demográfico, buscou-se, neste levantamento, algumas características sobre níveis de estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco (fumo e bebidas alcoólicas) comportamento preventivo (drogas ilícitas, acidente de trânsito, atividade sexual) e atividades laborais.

Nível de Estresse

Desde os primórdios, o estresse esteve presente na vida do ser humano. Nossos antepassados corriam ou defendiam-se de predadores. Hoje, no mundo moderno, alguns fatores como o trânsito, a violência urbana, a competitividade, tudo isso, entre outros fatores, provoca ansiedade no ser humano. Este estudo buscou dados, que, apesar de subjetivos, evidenciassem as características dos estudantes trabalhadores em relação ao nível de estresse.

Nesta variável, inicialmente, buscou-se averiguar quais os sintomas provocados por fatores psicológicos referidos pelos estudantes. Dos sintomas mencionados (Tabela 3), “ansiedade” foi o mais citado, tanto para o sexo masculino (20,2%) quanto para o feminino (34,4%). Em seguida, ficou “sono perturbado” para ambos os sexos; e, em terceiro lugar, o grupo masculino citou “cansado” e o sintoma referido pelo grupo feminino foi “vontade de sumir”. Sintomas semelhantes foram encontrados por Pires (2002) com escolares catarinenses e por Matos *et al.*, (1998) com adolescentes Portugueses.

Esses resultados parecem evidenciar que a intensidade das preocupações, tanto de adolescentes quanto de adultos, não difere, ou melhor, neste estudo confirmou-se que essa intensidade persiste ao longo da vida.

Tabela 3

Sintomas provocados por fatores psicológicos mais experimentados pelos estudantes de acordo com o sexo

Masculino			
	Sintomas	n	%
1º	Ansiedade (h)	52	20,2
2º	Sono Perturbado (i)	48	18,7
3º	Cansado (j)	45	17,5
4º	Irritabilidade (d)	36	14,0
5º	Pensar sempre a mesma coisa (g)	31	12,1
Feminino			
	Sintomas	n	%
1º	Ansiedade (h)	32	34,4
2º	Sono Perturbado (i)	29	31,2
3º	Vontade de sumir (e)	27	29,0
4º	Pensar sempre a mesma coisa (g)	27	29,0
5º	Cansado (j)	25	26,9

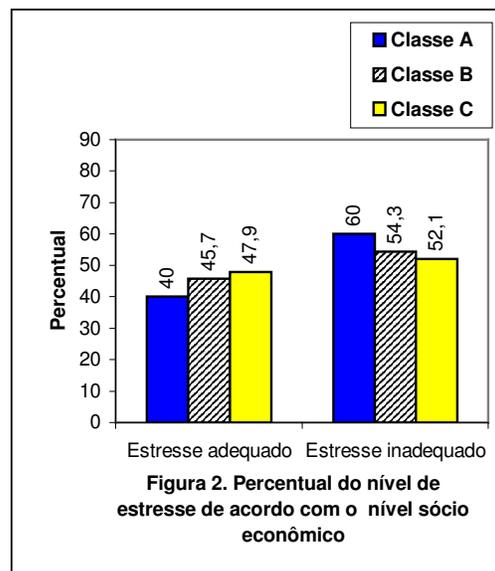
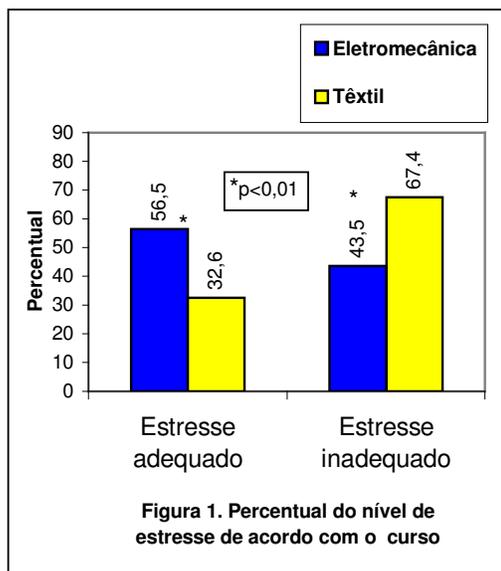
Para uma melhor investigação sobre níveis de estresse, optou-se em classificar o estresse em adequado e inadequado (pouco estresse; estresse alto e estresse altíssimo).

Quanto à classificação do nível de estresse, verificou-se que 46,6% (n=163) dos estudantes trabalhadores pesquisados apresentaram estresse adequado e 53,4% (n=187) estresse inadequado.

Na estratificação dos níveis de estresse de acordo com os cursos (Figura 1), verificou-se que mais da metade dos estudantes (56,5%) do curso de eletromecânica apresentaram nível de estresse adequado e no curso têxtil o percentual foi de (32,6%). Os níveis de estresse inadequado no curso têxtil foram superiores (67,4%) quando comparados com o curso de eletromecânica (43,5%). No que se refere a associação entre curso e nível de estresse foi estatisticamente significativa ($X^2 = 19,23$; $p < 0,01$).

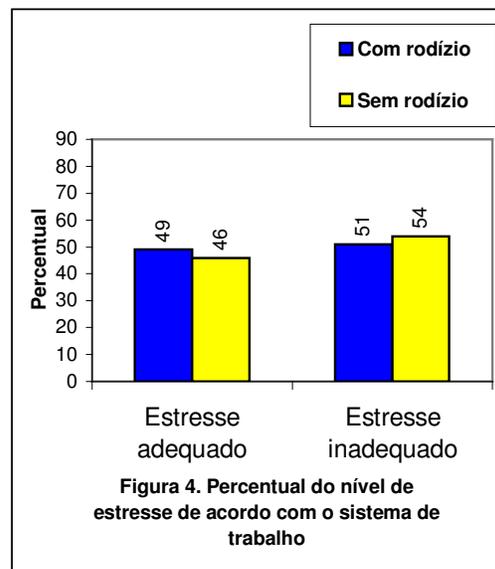
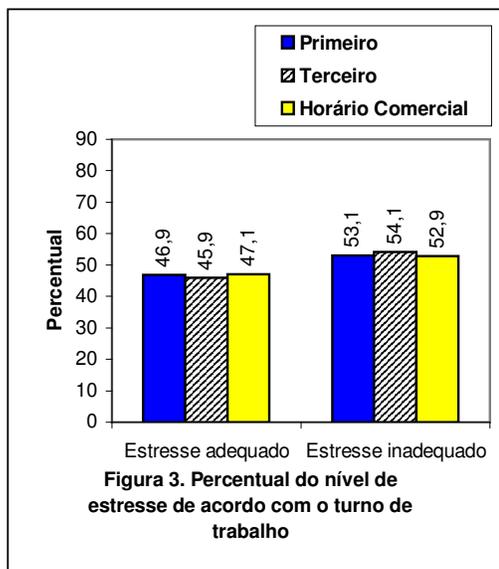
Quando estratificados por faixa etária, o maior percentual de estudantes com estresse inadequado (56,5%) foi encontrado na faixa etária mais jovem entre 18 a 27 anos, confirmando os resultados apresentados anteriormente (Tabela 1), pois o maior percentual de estudantes do curso têxtil estava nesta faixa etária e pertenciam ao sexo feminino. Não houve, contudo, associação entre faixa etária e nível de estresse ($X^2 = 1,767$; $p = 0,184$).

Na estratificação níveis de estresse e o nível sócioeconômico (Figura 2), observou-se que os estudantes, tanto da classe A, quanto da B e da C, apresentaram nível de estresse inadequado maior quando comparado com os estudantes classificados no nível de estresse adequado.



Quanto ao turno de trabalho (Figura 3), verificou-se que praticamente metade dos estudantes nos três turnos (primeiro, terceiro e horário comercial) apresentavam nível de estresse inadequado, com percentual maior no terceiro turno (54,1%). Contudo, não houve associação entre turno de trabalho e nível de estresse ($X^2 = 0,000$; $p=1,000$).

No que se refere ao sistema de trabalho (Figura 4), os resultados sugerem que existe uma tendência dos estudantes sem rodízio de atividades (54%) apresentarem níveis mais elevados de estresse inadequado quando comparados com os estudantes que diversificavam suas atividades no trabalho.



As discussões e pesquisas sobre estresse, e mais precisamente sobre estresse no trabalho, têm aumentado nas duas últimas décadas (Tamoyo, 2004). A organização mundial de Saúde afirma que o "Estresse" é uma "epidemia global", pois se vive um tempo de enormes exigências de atualização, com a necessidade constantemente de lidar com novas informações. E o ser humano cada vez mais se vê diante de inúmeras situações, às quais precisa adaptar-se.

Neste estudo além das informações sobre níveis de estresse já evidenciadas anteriormente, identificou-se os níveis de estresse em relação ao curso, turno de estudo, faixa etária, sistema e turno de trabalho de acordo com o sexo.

Verifica-se, na Tabela 4, que 57,4% dos estudantes do sexo masculino do curso de eletromecânica apresentaram estresse adequado, e 41% no curso têxtil. Quanto ao turno de estudo, dos estudantes do turno vespertino 57,9% apresentaram estresse adequado e no turno noturno o índice foi de 50%. Em relação à faixa etária, entre 38 a 46 anos, aproximadamente 15,8% dos estudantes apresentaram estresse alto.

Quanto ao sistema de trabalho, foi observado que 58,5% dos estudantes com rodízio de atividades foram classificados com estresse adequado, e sem rodízio de atividades (51,8%). Observou-se, nos estudantes sem rodízio de atividades (10,5%) uma tendência maior de estresse alto quando comparados àqueles com rodízio de atividades (6,2%). Em torno de 56,9% dos estudantes que

trabalhavam no primeiro turno apresentaram estresse adequado, no terceiro, (48,3%) e no horário comercial foi de (49,3%). Basicamente os três turnos de trabalho apresentaram percentuais similares em relação ao estresse alto. E na classificação do estresse altíssimo, o horário comercial apresentou o maior percentual quando comparado com o primeiro e terceiro turnos.

Tabela 4

Percentual do nível de estresse dos estudantes de acordo o curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho

Variável	Níveis de Estresse do Sexo Masculino							
	Estresse adequado		Pouco estresse		Estresse alto		Estresse altíssimo	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Curso								
Eletromecânica	112	57,4	61	31,3	18	9,2	4	2,1
Têxtil	25	41,0	29	47,5	6	9,8	1	1,6
Turno de estudo								
Vespertino	66	57,9	38	33,3	10	8,8	0	0,0
Noturno	71	50,0	52	36,6	14	9,9	5	3,5
Faixa etária								
18 a 27	75	52,4	56	39,2	11	7,7	1	0,7
28 a 37	51	54,3	29	30,9	10	10,6	4	4,3
38 a 46	11	57,9	5	26,3	3	15,8	0	0,0
Sistema de trabalho								
Com rodízio	38	58,5	22	33,8	4	6,2	1	1,5
Sem rodízio	99	51,8	68	35,6	20	10,5	4	2,1
Turno de trabalho								
Primeiro	82	56,9	47	32,6	13	9,0	2	1,3
Terceiro	15	48,3	13	41,9	3	9,6	0	0,0
Horário comercial	40	49,3	30	37,0	8	9,8	3	3,7

Nos resultados da Tabela 5, evidenciou-se o percentual do nível de estresse em estudantes do sexo feminino, inicialmente em relação ao curso, pois observa-se que 41,7% das estudantes do curso de eletromecânica apresentaram estresse adequado e no curso têxtil o percentual foi de 26,3%. Quanto aos níveis de estresse alto, 25% das estudantes do curso de eletromecânica apresentaram esse tipo, e no curso têxtil, o percentual foi de 27,5%.

Quanto ao turno de estudo no vespertino, 33,3% apresentaram estresse alto e 4,4% estresse altíssimo.

Em relação à faixa etária, entre 38 a 46 anos, 66% das estudantes apresentaram pouco estresse. O maior percentual de nível de estresse altíssimo se localizou na faixa etária mais jovem.

Das estudantes sem rodízio de atividade, 28,8% apresentaram estresse alto, e 5,1% estresse altíssimo; com rodízio, 24,2% com estresse alto e 3% com estresse altíssimo. Quanto ao turno de trabalho, as estudantes do primeiro turno apresentaram-se mais estressadas.

Esses resultados evidenciaram o quanto as mulheres vêm modificando sua participação na sociedade brasileira ao longo das últimas décadas. Dois aspectos atestam estas mudanças: o número crescente de mulheres chefes de família e sua participação consistente no mercado de trabalho. Além dessas atribuições, cuidam da casa e estudam. Analisando-se a possível associação entre sexo e estresse, os resultados mostraram uma associação positiva entre estas variáveis ($X^2 = 17,33$; $p < 0,01$).

Dados similares foram encontrados em outros três estudos analisados: sobre Hábitos de atividade física, padrões de comportamento e estresse em adolescentes de Florianópolis, feito por Pires (2001); sobre Crescimento, composição corporal e estilo de vida de escolares no município de Florianópolis, realizado por Pires (2002) e no estudo feito por Barros (1999) com industriários catarinenses.

Neste estudo, os dados evidenciaram que as estudantes do sexo feminino apresentaram níveis de estresse alto e altíssimo maior, quando comparadas com os estudantes do sexo masculino.

Em uma pesquisa realizada pela Conmedh Saúde (2004), os resultados também mostraram que as mulheres são mais suscetíveis ao estresse (78%) quando comparadas com os homens (52%).

Por outro lado, as mulheres combatem o estresse com algumas alternativas como, por exemplo, buscam contato social, telefonam para as amigas, desabafam com parentes, enquanto que os homens tendem a remoer a angústia. Elas acabam tendo menos prejuízos (Taylor, 2000).

Tabela 5

Percentual do nível de estresse das estudantes de acordo com o curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho

Variável	Níveis de Estresse do Sexo Feminino							
	Estresse adequado		Pouco estresse		Estresse alto		Estresse altíssimo	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Curso								
Eletromecânica	5	41,7	4	33,3	3	25,0	0	0,0
Têxtil	21	26,3	33	41,3	22	27,5	4	5,0
Turno de estudo								
Vespertino	10	22,2	18	40,0	15	33,3	2	4,4
Noturno	16	34,0	19	40,4	10	21,3	2	4,3
Faixa etária								
18 a 27	16	24,2	25	37,9	22	33,3	3	4,5
28 a 37	10	43,5	10	43,5	2	8,7	1	4,3
38 a 46	0	0,0	2	66,7	1	33,3	0	0,0
Sistema de trabalho								
Com rodízio	10	30,3	14	42,4	8	24,2	1	3,0
Sem rodízio	16	27,1	23	39,0	17	28,8	3	5,1
Turno de trabalho								
Primeiro	16	24,6	25	38,4	20	30,7	4	6,1
Terceiro	2	33,3	4	66,6	0	0,0	0	0,0
Horário comercial	8	38,1	8	38,1	5	23,8	0	0,0

Sono

Sabe-se que um dos grandes fatores que causam o estresse no ser humano é a má qualidade de sono. Segundo Rizzo (1998), aproximadamente 40% da população brasileira têm algum tipo de distúrbio ligado ao sono. Para o autor, a qualidade do sono está diretamente ligada à qualidade de vida no trabalho. Dessa forma, uma pessoa mais descansada, no início da jornada de trabalho, poderá ter um melhor desempenho profissional.

Sendo o sono uma característica importante na qualidade de vida do ser humano, este estudo verificou que no grupo masculino, a média de horas de sono foi de $6,09 \pm 1,15$, e no feminino, a média foi de $6,04 \pm 1,11$. Estudo realizado por Edlin e Golanty (1992) indicou que aproximadamente de seis a oito horas de sono por dia têm alta associação com a saúde.

Assim, a necessidade de sono pode variar de pessoa para pessoa, independente da sua atividade ou trabalho. Existem fatores, como idade que podem modificar hábitos e padrões de sono. Rutenfranz et al., (1989) realizaram um estudo com trabalhadores de turnos noturnos e constatou que a duração de horas de sono foi menor nas pessoas que trabalham à noite. Os resultados do presente estudo foram opostos, detectando que os trabalhadores do turno noturno dormiam mais, em média de $6,51 \pm 1,23$ horas de sono, enquanto que os estudantes que trabalhavam no horário comercial dormiam 6 horas.

Na estratificação faixa etária e horas de sono, constatou-se que entre 28 e 37 anos está a menor média de horas de sono ($5,89 \pm 1,08$). Quanto à frequência de dormir bem, 15,2% dos estudantes do sexo masculino responderam que “sempre dormiam bem”, 39,1% referiram “às vezes” e 11,3% nunca/raramente. Já no grupo feminino, percebeu-se evidências de qualidade inferior do sono, pois apenas 10,8% relataram que “sempre dormiam bem” e “26,9% que” quase sempre dormiam bem”.

O ser humano necessita de períodos adequados de sono para realizar suas atividades físicas e mentais no seu dia-a-dia com bem-estar. Hobson (1990) complementa que dormir bem ajuda a melhorar a concentração, o humor e a motivação.

Hábitos Alimentares

As inovações tecnológicas trouxeram grandes mudanças no mercado de trabalho. Dessa forma, a pressão da era moderna pela qualidade, em todos os aspectos, principalmente no profissional, atinge toda a sociedade e, em especial, o trabalhador. Entre os inúmeros fatores que geram graves conseqüências à saúde de forma geral, pode-se citar a carga horária do trabalho, estudo, horas no trânsito e, especialmente, os hábitos alimentares.

Observa-se que os profissionais da área da saúde vêm enfrentando dificuldades nos levantamentos de informações sobre hábitos alimentares em crianças, adolescentes e adultos. Isso se deve, principalmente, à variável hábito alimentar, que é complexa de avaliar no que se refere à frequência e à porção

do consumo diário. Neste estudo, optou-se pela verificação do consumo em dias por semana e vezes por dia.

Dos alimentos citados pelos estudantes (masculino e feminino), de 1 a 3 dias por semana, os mais consumidos foram: batatas (65% e 59,1%); frutas (40,5% e 38,7%), suco (36,6% e 35,5%) e legumes (30,7% e 41,9%). Por outro lado, os estudantes mostraram uma tendência em consumir alimentos inadequados à saúde, e ambos os sexos referiram consumir também de 1 a 3 dias na semana: refrigerantes (56,8% e 51,6%), salgadinhos (39,7% e 43%), massas (55,3% e 40,9%) e doces (46,7% e 31,2%). (Tabela 6 e 7)

Esses resultados mostram que tanto o sexo masculino quanto o feminino apresentaram comportamentos similares de hábitos alimentares semanal, consumindo quase a mesma proporção de cada categoria alimentar.

Tabela 6

Proporção do consumo alimentar semanal e diário - MASCULINO

Categoria Alimentar	Nenhuma vez		1 a 3 vezes semana		4 a 6 vezes semana		Todos os dias 1 vez		Todos os dias 2 vezes		Todos os dias 3 vezes	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Suco	122	47,5	94	36,6	25	9,7	9	3,5	1	0,4	6	2,3
Frutas	34	13,2	104	40,5	54	21,0	40	15,6	15	5,8	10	3,9
Legumes	34	13,2	79	30,7	39	15,2	59	23,0	17	6,6	29	11,4
Batatas	31	12,1	167	65,0	33	12,8	15	5,8	7	2,7	4	1,6
Refrigerantes	46	17,9	146	56,8	30	11,7	24	9,3	6	2,3	5	1,9
salgadinhos	74	28,8	102	39,7	45	17,5	16	6,2	15	5,8	5	1,9
Massas	56	21,8	142	55,3	32	12,5	19	7,4	6	2,3	2	0,8
Doces	23	8,9	120	46,7	42	16,3	39	15,2	14	5,4	19	7,4

Tabela 7

Proporção do consumo alimentar semanal e diário – FEMININO

Categoria Alimentar	Nenhuma vez		1 a 3 vezes semana		4 a 6 vezes semana		Todos os dias 1 vez		Todos os dias 2 vezes		Todos os dias 3 vezes	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Suco	52	55,9	33	35,5	4	4,3	1	1,1	2	2,2	1	1,1
Frutas	17	18,3	36	38,7	18	19,4	13	14,0	4	4,3	5	5,4
Legumes	13	14,0	39	41,9	14	15,1	15	16,1	4	4,3	8	8,6
Batatas	17	18,3	55	59,1	13	14,0	4	4,3	1	1,1	3	3,2
Refrigerantes	22	23,7	48	51,6	13	14,0	7	7,5	0	0,0	3	3,2
salgadinhos	18	19,4	40	43,0	20	21,5	5	5,4	6	6,5	4	4,3
Massas	17	18,3	38	40,9	20	21,5	13	14,0	2	2,2	3	3,2
Doces	4	4,3	29	31,2	18	19,4	17	18,3	16	17,2	9	9,7

A adoção de hábitos alimentares inadequados pode desencadear diversos problemas de saúde, como diabetes, alguns tipos de câncer, obesidade e doenças cardiovasculares (Blair et al., 1996; Cervato et al., 1997). Sabe-se também que hábitos inadequados na infância tendem a serem mantidos na vida adulta (Branen & Fletcher, 1999).

Na classificação dos alimentos saudáveis considerados nesta pesquisa (Figura 5), pode-se observar que, em relação ao consumo de frutas, em ambos os sexos, o percentual do consumo, mais de quatro vezes na semana (46,3% e 43%) e menos de 4 vezes na semana (53,7% e 57%), não diferiu muito, mostrando que, nesta categoria alimentar, os estudantes possuíam basicamente hábitos alimentares similares.

Observou-se, ainda, um consumo maior de legumes em mais de quatro vezes na semana para o sexo masculino (56%) em relação ao grupo feminino, que foi de (44,1%). E o consumo de batatas foi similar em ambos os sexos quando se analisou o consumo menos de quatro e mais de quatro vezes na semana.

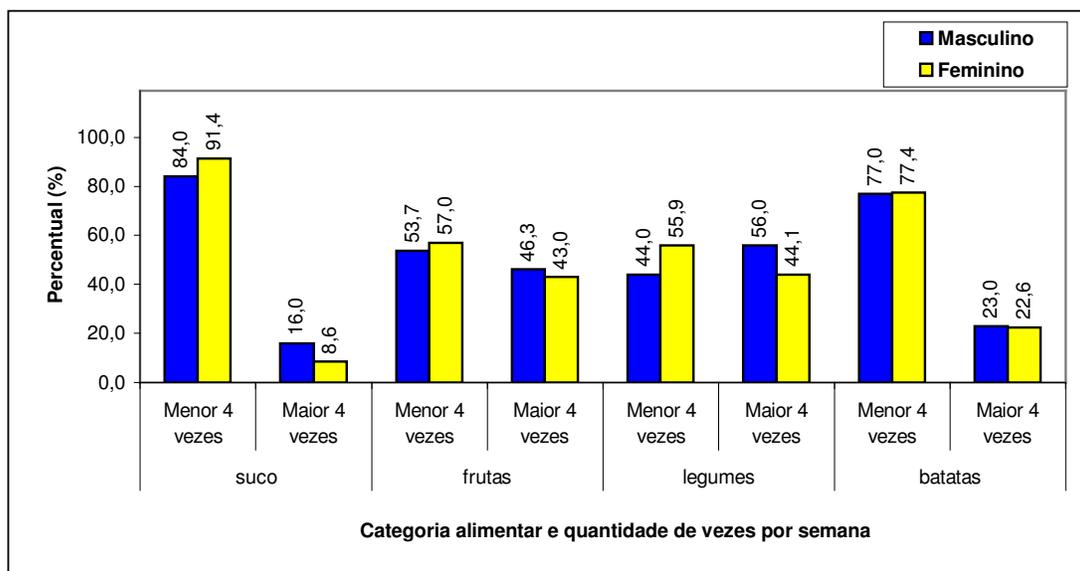


Figura 5. Proporção do consumo de alimentar saudável semanal (menos de quatro vezes e mais de quatro vezes) de acordo com o sexo

Dos alimentos considerados, nesta pesquisa, como não saudáveis referidos pelos estudantes (Figura 6), observou-se que o consumo de alimentos, considerando mais de quatro vezes na semana, e menos de quatro vezes na

semana foi similar em ambos os sexos na categoria refrigerantes. Farias Junior (2002) encontrou percentual menor de consumo de refrigerantes no sexo masculino 10% a 12%, um percentual inferior também no sexo feminino que foi de 12% a 20% comparado com este estudo, que foi de 24,7%.

Quanto às outras categorias alimentares (salgadinhos, massas e doces), observa-se que, apesar do consumo menos de quatro vezes na semana ser relativamente alto em ambos os sexos, o grupo masculino mostrou uma tendência em consumir menor percentual de alimentos não saudáveis quando comparado com o grupo feminino. Esses resultados demonstraram que o sexo feminino tem maior preferência principalmente por alimentos ricos em açúcar quando comparado com o masculino. Farias Junior (2002), no estudo com escolares, também encontrou um percentual de consumo de doces maior no grupo feminino (21,5%) quando comparado com o masculino, que foi de 18,8%.

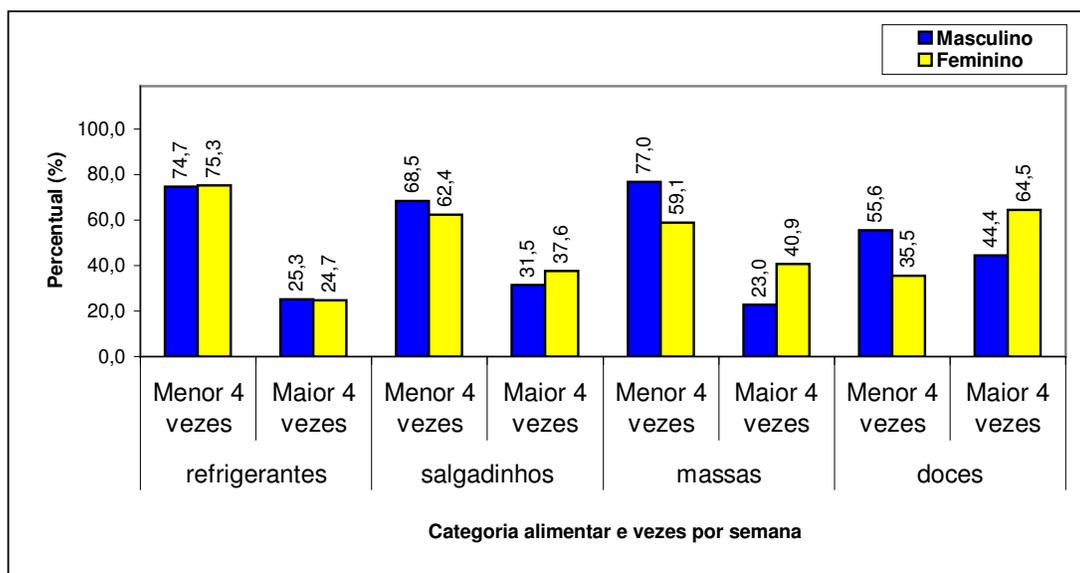


Figura 6. Proporção do consumo alimentar não saudável semanal (menos de quatro vezes e mais de quatro vezes) de acordo com o sexo

Quanto à variável hábitos alimentares, o percentual de consumo de alimentos saudáveis, um pouco maior no sexo masculino, provavelmente se deve à presença de nutricionista e outros profissionais na área da saúde nas empresas que incentivam a alimentação saudável. Esses incentivos são realizados através de palestras e guias explicativos como, por exemplo, o “Viver bem” implantado em Jaraguá do Sul na empresa em que a maioria dos estudantes do curso de

eletromecânica, do presente estudo, trabalha. Estes guias têm como objetivo incentivar a alimentação equilibrada. O guia “Viver bem” traz também orientações práticas a respeito de diabetes, hipertensão, redução de peso e reeducação alimentar.

Regularidade das Refeições

Da mesma forma que a qualidade da alimentação exerce um papel de extrema importância à saúde do ser humano, a regularidade das refeições constitui um atributo indispensável para se ter uma alimentação saudável.

Quando questionados sobre o número de refeições diárias (Tabela 8), 42,8% do sexo masculino e 26% do sexo feminino responderam que faziam pelo menos três refeições diariamente. Dos que responderam “às vezes”, os resultados foram similares para ambos os sexos (39,7% masculino e 41,9% feminino). O grupo que mais diferiu foi o dos que relataram “nunca fazer três refeições diárias, no qual 17,5% era do sexo masculino e 31,2% do feminino. Encontrou-se associação significativa entre sexo e regularidade nas refeições ($X^2 = 9,745$; $p < 0,01$).

Tabela 8

Distribuição dos estudantes que faziam ao menos 3 refeições diárias

Distribuição Dos estudantes que fazem ao menos 3 refeições por dia				
	Masculino		Feminino	
	n	%	n	%
Sempre	110	42,8	25	26,9
Às vezes	102	39,7	39	41,9
Nunca	45	17,5	29	31,2

Quando estratificados por faixa etária em relação a quem fazia ao menos três refeições diariamente, observou-se que os estudantes da faixa etária mais jovem, entre 18 a 27 anos, apresentaram o percentual menor (36,5%) que respondeu que “sempre” faziam as 3 refeições quando comparada com a faixa etária entre 38 a 46 anos, que foi de 63,6%. Dos que responderam “nunca/raramente” faziam as 3 refeições diárias, a faixa etária mais jovem

apresentou um percentual de (20,4%) e, entre 38 a 46 anos, o percentual foi menor 13,6%.

Com o avançar da idade, observou-se uma tendência de aumento no percentual de estudantes que responderam “sempre fazer” 3 refeições diariamente.

Os resultados deste estudo sobre a frequência de refeições foram similares ao estudo realizado por Barros (1999), sendo que o percentual de trabalhadores que faziam pelo menos duas ou três refeições foi maior entre o sexo masculino.

Tabagismo

Vários são os determinantes que influenciam o ser humano na adoção de comportamentos que afetam negativamente a saúde, como o fumo, por exemplo. Esse é um comportamento de risco que, juntamente com álcool e uso de drogas ilícitas, é responsável por sérios problemas, tanto em jovens quanto em adultos de diferentes países.

Neste estudo, foram considerados fumantes, independentemente da regularidade e da quantidade, os sujeitos que referiram fumar.

Com relação ao índice de tabagismo (Tabela 9), verificou-se que 78,3% dos estudantes nunca fumaram, 9% pararam de fumar e 12,7% dos estudantes eram fumantes.

Tabela 9

Distribuição dos estudantes e o índice de tabagismo de acordo com o sexo

Índice	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nunca fumou	191	75,2	80	87,0	271	78,3
Parou de fumar	24	9,4	7	7,6	31	9,0
Fuma	39	15,4	5	5,4	44	12,7

Quando estratificados por sexos observou-se que dos 12,7% (n=44) estudantes fumantes do CFET/SC-JS, 88,6% (n=39) pertenciam ao sexo masculino, e 11,4%(n=5) ao sexo feminino.

A exposição ao fumo entre estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS foi menor que os 20,7% verificados por Barros (1999), e menor do que o percentual de fumantes (20%) encontrado segundo levantamento realizado, no ano de 2004,

pela Coordenadoria Municipal do Programa de Controle do Tabagismo em Jaraguá do Sul. E também inferior à prevalência encontrada no Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis, realizado em 15 capitais brasileiras e no Distrito Federal, pelo Instituto Nacional do Câncer e Ministério da Saúde (2003), que foi de aproximadamente 19%, e em torno de 16,7% encontrados por Alvarez (2002).

Já no estudo realizado por De Bem (2003), com estudantes trabalhadores e não trabalhadores de 15 a 19 anos, o percentual foi de 6,8%. Vale ressaltar que na comparação entre trabalhadores e não trabalhadores a autora encontrou perceptual maior de fumantes entre os trabalhadores (7,1%) quando comparado com não trabalhadores (6,4%).

Observa-se na literatura que o início do uso de fumo por jovens tem ocorrido de forma cada vez mais precoce, sendo uma tendência observada, em jovens brasileiros em diferentes regiões, por Azevedo et al., (1999); Menezes et al., (2001).

Para Farias Junior (2002), o grande problema, associado ao uso precoce do fumo, é que além de aumentar as chances de se tornar um adulto fumante, principalmente um usuário em potencial, passa-se a ter maior tempo de exposição aos efeitos deletérios do fumo à saúde, o que poderá levá-los aos problemas de saúde em idades cada vez mais precoces da vida.

Cerca de 54,2% dos estudantes participantes deste estudo (Figura 7), de ambos os sexos, relataram que começaram a fumar na faixa etária entre 13 a 15 anos, com maior o percentual (80%) no sexo feminino. Esses resultados são preocupantes pois, em decorrência das mudanças que vêm ocorrendo na sociedade, principalmente com uma maior participação da mão-de-obra feminina no mercado de trabalho, a mulher tornou-se um dos alvos prediletos da publicidade da indústria do tabaco.

Vieira (2004) complementa que os males do tabagismo podem ser ainda mais avassaladores quando a vítima é a mulher, trazendo inúmeros problemas de saúde, como por exemplo, abortos, infertilidade, câncer de colo de útero, menopausa precoce (em média 2 anos antes) e dismenorréia (sangramento irregular).

A autora salienta que, apesar de ser a que mais sofre com os efeitos do cigarro, a mulher é a menos receptiva à idéia de abandoná-lo, principalmente por medo de ganhar peso. Mas alerta que o problema pode ser superável se for feita uma mudança de hábitos alimentares e se a prática de exercícios físicos for adotada.

Os resultados desta investigação evidenciaram que, com o avançar da idade, parece existir uma tendência em diminuir o percentual de estudantes trabalhadores fumantes.

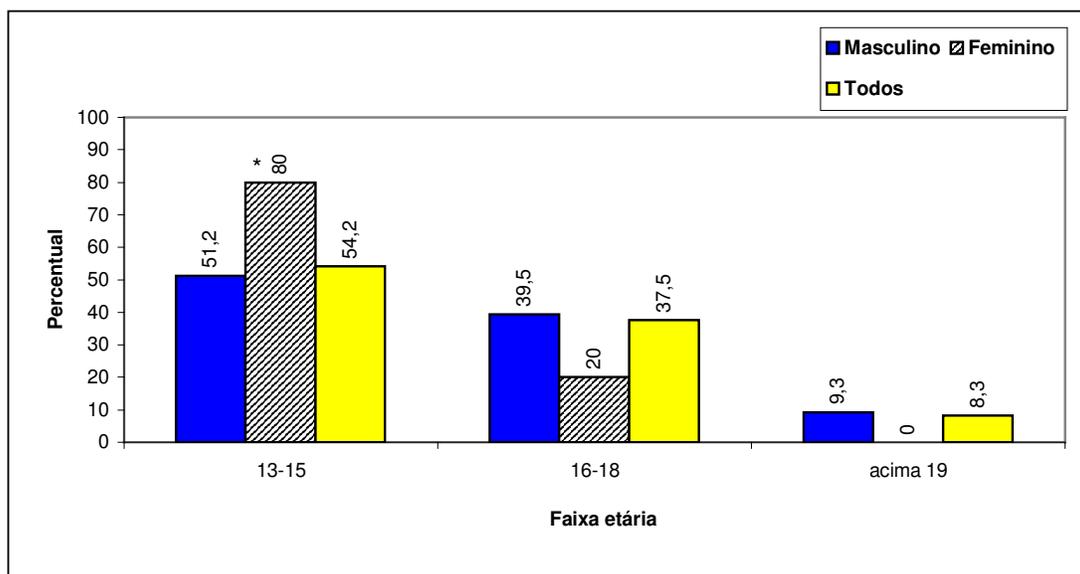


Figura 7. Percentual de estudantes e a idade que começaram a fumar de acordo com o sexo

Quando estratificados por curso (Tabela 10), observou-se que o maior percentual de fumantes se localizou no curso de eletromecânica, com 16,8%. Já no curso têxtil, o percentual de fumantes foi menor, aproximadamente 6,3%. Quanto à associação entre curso e fumo, foi estatisticamente significativa ($X^2 = 8,44$; $p < 0,01$). No turno vespertino o percentual de fumantes foi maior (15%) comparado com o noturno (10,5%).

Em relação à faixa etária, o maior percentual de fumantes observado foi na intermediária, com um percentual de (16,2%). Não houve, contudo, associação entre faixa etária e consumo de fumo ($X^2 = 0,528$; $p = 0,468$).

Os estudantes trabalhadores com rodízio de atividades apresentaram um percentual menor de fumantes (11,1%) em relação aos estudantes sem rodízio de atividades (13,1%). Quanto ao turno de trabalho, observou-se que maior

percentual de estudantes que fumavam foi no terceiro (21%) e o menor foi no horário comercial (6,9%). Não houve associação entre turno de trabalho e fumo ($\chi^2 = 1,688$; $p=0,194$).

Trabalhadores fumantes contraem cinco vezes mais gripes que os não fumantes e adoecem com mais frequência, faltam mais ao trabalho e provocam mais acidentes de trabalho (Costa, 1994). Este autor alerta sobre as conseqüências do tabagismo para qualquer indivíduo e, em especial para os trabalhadores.

Diante desse contexto, uma tentativa para reduzir o percentual de estudantes seria a inclusão do CEFET/SC/JS no programa “Saber Saúde”, dirigido a professores e alunos, implantado pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA), órgão do Ministério da Saúde (MS) que vem sendo realizado pela Secretaria da Saúde do município de Jaraguá nas escolas.

De acordo com entrevista realizada com a Coordenadora Municipal do Programa de controle do tabagismo, este programa, entre outros objetivos, busca alternativas para que alunos e professores das escolas de Jaraguá do Sul não iniciem a fumar e, aqueles que fumam, que parem de fumar, trabalhando com o *slogan* “Escola Livre do tabaco”.

Espera-se que a implantação desse programa, no CEFET/SC-JS, no próximo ano, contribua para que o percentual de fumantes diminua, tanto na escola quanto no município e região, contribuindo, por conseqüência, na preservação da saúde e numa melhora da qualidade de vida para todos.

Tabela 10

Distribuição dos estudantes fumantes de acordo com o sexo, curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho

Variável	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Cursos						
Eletromecânica	34	17,3	1	8,3	35	16,8
Têxtil	5	8,2	4	4,9	9	6,3
Turno de estudo						
Vespertino	20	17,5	4	8,7	24	15,0
Noturno	19	13,3	1	2,1	20	10,5
Faixa etária						
18 a 27	19	13,2	4	6,0	23	10,9
28 a 37	18	19,1	1	4,3	19	16,2
38 a 46	2	10,5	0	0,0	2	9,1
Sistema de trabalho						
Com Rodízio	10	15,4	1	2,9	11	11,1
Sem Rodízio	29	15,1	4	6,8	33	13,1
Turno de trabalho						
Primeiro	24	16,7	4	7,9	28	13,5
Terceiro	8	25,0	0	0,0	8	21,0
Horário comercial	7	8,6	0	0,0	7	6,9

Consumo de Bebidas Alcoólicas

Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, estima-se que o número de dependentes da população mundial é de 10% a 15% (Ministério da Saúde, 2003).

No Brasil, o consumo de álcool em excesso parece ser maior por homens e na faixa etária entre 18 e 34 anos (Ministério da Saúde, 2000). Entretanto, a avaliação do consumo de bebidas alcoólicas é complexa e, possivelmente, bastante imprecisa, devido às técnicas empregadas e à dificuldade do alcoolista admitir que consome álcool exageradamente (Barros, 1999).

Dos estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS, observou-se (Tabela 11), que o percentual dos que se referiram consumir bebidas alcoólicas foi bastante alto em torno de 76,1%, e desses, 81,6% (n=208) eram do sexo masculino, e 61,3% (n=57) do feminino. Houve associação entre sexo e consumo de bebidas alcoólicas ($X^2 = 15,429$; $p < 0,01$).

O estudo de Barros (1999) identificou 57,2% do sexo masculino e 18,8% do feminino. De Bem (2003) encontrou um percentual de 67,5% de consumidores de bebidas alcoólicas.

Tabela 11**Distribuição de estudantes e consumo de bebidas alcoólicas de acordo com o sexo**

Variável	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sim	208	81,6	57	61,3	265	76,1
Não	47	18,4	36	38,7	83	23,9

Dados ainda mais preocupantes apareceram quando questionados sobre a idade com que começaram a beber (Figura 8). Na faixa etária entre 7 a 11 anos, o percentual foi 9,7% e, na faixa etária entre 12 a 16 anos, o percentual foi de 73,2%; desses, 72,5% do sexo masculino e um percentual maior, 75,9% pertenciam ao sexo feminino e, acima de 16 anos, o percentual foi de 17,1%.

Resultados similares foram encontrados por Farias Junior (2002) num estudo sobre estilo de vida de escolares do ensino médio, no município de Florianópolis.

De acordo com o Ministério da Saúde (2004), é na infância ou na adolescência que se dá a utilização do álcool pela primeira vez. Suas causas são similares àquelas que levam a fumar e, na maioria das vezes, estão associadas. e que o álcool potencializa o efeito carcinogênico do tabaco. Alerta ainda, que o alcoolismo é considerado uma doença de difícil tratamento, levando a uma deterioração psicológica, orgânica e social dos indivíduos dela acometidos.

Pesquisas evidenciaram que jovens que passam a fazer uso de bebidas alcoólicas, em períodos precoces da vida, apresentam maiores chances de virem a ser um adulto alcoolista, com maior grau de dependência ao álcool e com maior dificuldade em abster-se do hábito (U.S. Department of Health Human Services, 2000).

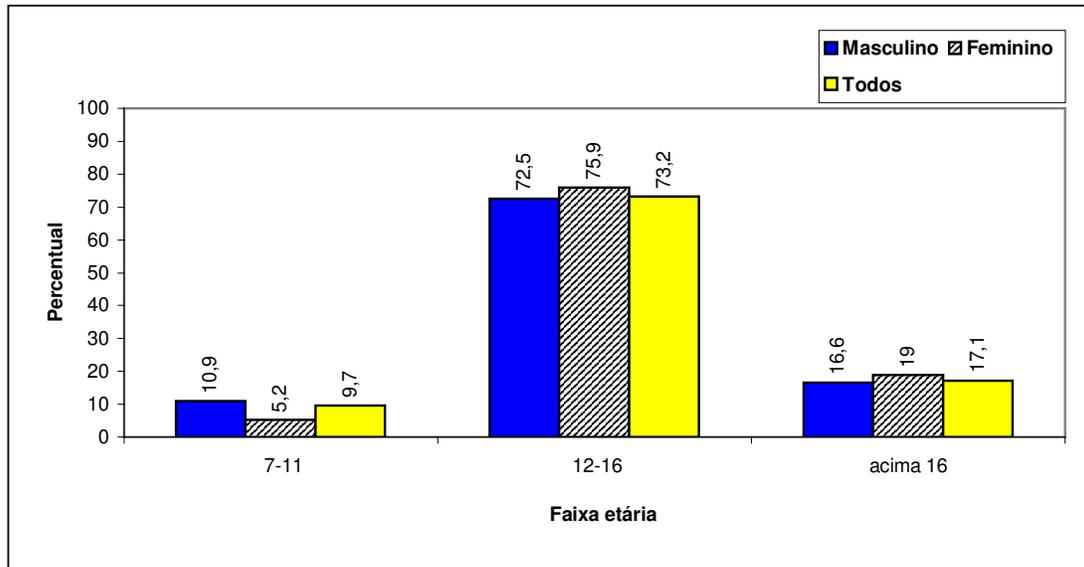


Figura 8. Percentual de estudantes e a idade que começaram a consumir bebida alcoólica de acordo com o sexo

Em relação ao curso e consumo de bebidas alcoólicas (Tabela 12), verificou-se que o maior percentual de estudantes pertenciam ao curso de eletromecânica, com 79,6% e no curso têxtil o percentual foi de 71,1%. Quanto ao turno de estudo, os estudantes do noturno foram os que mais consumiam álcool (80,4%).

Na faixa etária entre 28 a 37 anos, praticamente nove em cada dez estudantes do sexo masculino consumiam bebidas alcoólicas. Já para o sexo feminino, o maior percentual (64,1%) encontrou-se na faixa etária mais jovem, entre 18 a 27 anos. Quanto ao sistema de trabalho, basicamente o percentual não diferiu, ou seja, com rodízio de atividades o percentual de estudantes que relataram consumir bebidas alcoólicas foi de 76,7%, e sem rodízio de atividades o percentual de estudantes foi de 75,9%.

Em relação ao turno de trabalho, observou-se que o maior percentual encontrou-se no horário comercial (79,2%). Não houve, contudo, associação entre bebidas alcoólicas em relação ao curso, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho.

Tabela 12

Distribuição dos estudantes e consumo de bebidas alcoólicas de acordo com o curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho

Variável	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Cursos						
Eletromecânica	157	80,9	7	58,3	164	79,6
Têxtil	51	83,6	50	61,7	101	71,1
Turno de estudo						
Vespertino	85	75,2	28	60,8	113	71,0
Noturno	123	86,6	29	61,7	152	80,4
Faixa etária						
18 a 27	112	78,3	43	64,1	155	73,8
28 a 37	81	87,1	13	56,5	94	81,0
38 a 46	15	78,9	1	33,3	16	72,7
Sistema de trabalho						
Com Rodízio	54	83,0	22	64,7	76	76,7
Sem Rodízio	154	81,0	35	59,3	189	75,9
Turno de trabalho						
Primeiro	118	82,5	39	59,0	157	75,1
Terceiro	25	78,1	3	50,0	28	73,6
Horário comercial	65	81,2	15	71,4	80	79,2

Sobre em quantos dias na semana os estudantes ingeriam álcool, 51,9% responderam em um dia na semana, e 38,2% em dois dias e, em mais de 3 dias na semana, foram 9,7%. Quando questionados sobre quantas doses consumiam numa semana, o maior percentual foi uma dose, que ficou em torno de 33,5%. O percentual de estudantes que responderam que consumiam mais de cinco doses numa semana foi de 7,6%. Este percentual foi similar ao encontrado no Inquérito domiciliar, sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis, feito em 15 capitais brasileiras e no Distrito Federal realizado pelo Instituto Nacional do Câncer e Ministério da Saúde (2003), que foi de 8%.

Quando questionados em quantos dias na semana consumiam mais de cinco doses, o maior percentual foi um dia, praticamente mais da metade (52%); os que responderam dois dias foram 38,3% e em torno de 9,8% responderam que consumiam bebidas alcoólicas em mais de três dias na semana. No estudo realizado por Alvarez (2002), a proporção de alcoolistas em potencial foi em torno de 5,8% da amostra.

Por outro lado, De Bem (2003) encontrou percentual superior (aproximadamente 30,2%) em escolares trabalhadores que consumiam mais de 5 doses/ocasião e/ou 14 doses semanais.

Sabe-se que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas traz inúmeros problemas à saúde, como, por exemplo, prejuízo ao metabolismo do fígado, ao sistema imunológico e também é um dos fatores que contribui para o surgimento de câncer. Weirneck (2003) complementa que, com o abuso de bebidas alcoólicas, pode ocorrer uma ingestão insuficiente de cálcio e, com isso, há uma incorporação insuficiente de cálcio nos ossos, que traz como consequência, o desenvolvimento da osteoporose.

Diante disso, as empresas sofrem grande prejuízo com trabalhadores que consomem grande quantidade de álcool. As consequências são imensas, como faltas ao trabalho, lentidão na execução das tarefas entre outras.

Diante desse contexto, algumas empresas descobriram que é melhor investir nos programas de reabilitação, pois em cada dólar investido, há um retorno de sete dólares através do aumento da produtividade, redução do absenteísmo e despesas médicas entre outros benefícios (Ferraz, 2001). Neste estudo, encontrou-se associação entre fumo e consumo de bebidas alcoólicas ($X^2=6,042$; $p<0,01$). Nos estudos realizados por Farias Junior (2002) e por De Bem (2003) também encontraram associação entre fumo e bebidas alcoólicas.

No município de Jaraguá do Sul não existem dados estatísticos sobre consumo de álcool e drogas. De acordo com entrevista realizada com a Supervisora de Saúde Mental do município, os dependentes químicos são atendidos no Ambulatório de Dependência Química por psicóloga, psiquiatra e clínico geral.

O Centro de Atenção Psicossocial para usuários de álcool e drogas (CAPSad) é um lugar de referência e tratamento para pessoas usuárias de álcool e drogas. E o principal objetivo é oferecer atendimento à população de sua área de abrangência, realizando o acompanhamento clínico e a reinserção social dos usuários pelo acesso ao trabalho, lazer, exercício dos direitos civis e fortalecimento dos laços familiares e comunitários.

As providências, que estão sendo tomadas para o ano de 2005 serão a implantação do Centro de Atenção Psicossocial para usuários de álcool e drogas (CAPSad).

Drogas Ilícitas

Além do tabagismo e do uso de bebidas alcoólicas, outra variável do estilo de vida dos estudantes trabalhadores investigada, neste estudo, foi o comportamento preventivo (drogas, acidentes de trânsito e comportamento sexual).

Quanto ao consumo de drogas ilícitas, neste estudo, o índice foi de 18,3% (n=64), desses 84,4% (n= 54) pertenciam ao sexo masculino e 15,6% (n=10) ao sexo feminino. Quando questionados com que idade experimentaram drogas o maior percentual foi na faixa etária entre 16 a 20 anos, com 66,1% (n=41) desses 73,1% (n=38) pertenciam ao sexo masculino. Já no feminino o maior percentual, cerca de 50%, foi na faixa etária entre 10 a 15 anos. O resultado mostra uma prevalência de consumo de drogas em idade precoce e no sexo feminino .

Quando questionados se atualmente faziam uso de drogas, 2% (n=7) responderam que sim e todos pertencentes ao sexo masculino. Apesar de a maioria responder que, no período da coleta de dados, não consumia drogas, encontrou-se um percentual de 14,1% (n=49) que relataram ter familiares envolvidos com o uso de drogas. De Bem (2003) encontrou um percentual alto, em torno de 78,4%. de escolares que relataram ter amigos envolvidos com drogas.

Quando estratificados por curso (Tabela 13), o percentual de estudantes, que responderam que haviam experimentado drogas, foi maior no curso de eletromecânica em torno de 21%, e no curso têxtil foi 14,8%.

Em relação ao turno de estudo, os estudantes do vespertino apresentaram um percentual um pouco maior (19%), quando comparado com os estudantes do noturno (18%). No que se refere às faixas etárias, observou-se que, com o avançar da idade, parece existir uma tendência de aumentar o percentual de estudantes que consumiam drogas, pois passou dos 17,2%, na faixa etária mais jovem, para 22,7% na faixa etária entre 38 a 46 anos.

Os estudantes que faziam rodízio de atividades no trabalho apresentaram um percentual menor de consumo de drogas, em torno de 15,2%, quando comparados com os estudantes sem sistema de rodízio de atividades que foi de 19,8%.

Quanto ao turno de trabalho, o menor percentual de estudantes que consumia drogas foi no primeiro turno (16,3%) e o maior, no horário comercial (22%). Não houve, contudo, associação entre uso e drogas com curso, faixa etária, rodízio de atividade e turno de trabalho.

Tabela 13

Distribuição de estudantes que experimentaram drogas de acordo com o curso, turno de estudo, faixa etária, sistema de trabalho e turno de trabalho

Variável	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Cursos						
Eletromecânica	40	20,7	3	25,0	43	21,0
Têxtil	14	23,0	7	8,6	21	14,8
Turno de estudo						
Vespertino	22	19,6	8	17,4	30	19,0
Noturno	32	22,5	2	4,3	34	18,0
Faixa etária						
18 a 27	31	21,8	5	7,5	36	17,2
28 a 37	18	19,4	5	21,7	23	19,8
38 a 46	5	26,3	0	0,0	5	22,7
Sistema de trabalho						
Com Rodízio	11	16,9	4	11,8	15	15,2
Sem Rodízio	43	22,8	6	10,2	49	19,8
Turno de trabalho						
Primeiro	25	17,5	9	13,6	34	16,3
Terceiro	8	25,0	0	0,0	8	21,1
Horário comercial	21	26,6	1	4,8	22	22,0

Acidente de Trânsito

Entre os inúmeros fatores de risco, que fazem parte do estilo de vida dos jovens de todo mundo, pode-se incluir os acidentes de trânsito, que atualmente têm se tornado um dos maiores problemas de saúde pública.

Para Reis & Ribeiro (2004), no mundo atual, os acidentes de trânsito são uma das principais causas de morte e de perda total ou parcial, momentânea ou permanente da capacidade de produção de homens adultos com idade entre 20 e 40 anos, ou seja, a população masculina jovem e em plena atividade produtiva.

Esse estudo encontrou um total de 5,2% escolares (Tabela 14), que se envolveram em acidentes de trânsito nos últimos 12 meses como passageiro. Resultados similares foram encontrados por De Bem (2003). O menor percentual de estudantes que se envolveram em acidentes neste estudo foi como pedestre:

3,4%. Um dado preocupante nesse estudo foi o percentual de estudantes que se envolveu em acidentes como motorista, nos últimos 12 meses, foi de 11,7% (n=41); desses 97,5% (n=40) pertenciam ao sexo masculino e somente 2,5% (n=1) ao sexo feminino.

No estudo realizado por De Bem (2003), considerando a faixa etária da pesquisa, que foi 15 a 19 anos, um total de 27,5% relataram dirigir, e observou-se, também uma prevalência de estudantes trabalhadores e do sexo masculino que se envolveram com acidentes de trânsito como motorista.

Neste estudo, encontrou-se associação entre sexo e acidente de trânsito como motorista ($X^2 = 13,862$; $p < 0,01$), entre fumo e acidentes nos últimos 12 meses ($X^2 = 9,334$; $p < 0,01$) e consumo de bebidas alcoólicas e acidentes nos últimos 12 meses ($X^2 = 1,500$; $p = 0,221$).

Tabela 14

Distribuição de estudantes que se envolveram em acidentes nos últimos 12 meses como passageiro, motorista e pedestre

Variável	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Passageiro						
Sim	13	5,1	5	5,4	18	5,2
Não	243	94,9	88	94,6	309	94,8
Motorista						
Sim	40	15,6	1	1,1	41	11,7
Não	217	84,4	92	98,9	309	88,3
Pedestre						
Sim	8	3,1	4	4,3	12	3,4
Não	248	96,9	89	95,7	337	96,6

Quanto ao uso de cinto de segurança, a grande maioria (83,7%) dos estudantes relatou “sempre usar”, e 15,4% responderam “às vezes”; e 0,9% dos estudantes disseram que “nunca” usavam cinto de segurança.

Comportamento Sexual

Outro comportamento de risco, tanto de jovens quanto de adultos, é o sexual, que pode resultar em aquisição de doenças sexualmente transmissíveis, como, por exemplo, infecção por HIV. Além disso, esses comportamentos de risco podem levar, entre outras conseqüências, a uma gravidez indesejada.

Neste estudo, basicamente nove em cada dez estudantes (96,6%) responderam que “sabiam” usar preservativo, 1,7% que “não sabiam” usar preservativo e o mesmo percentual de estudantes (1,7%) relatou “não querer responder”. Quando questionados se usavam preservativo, 42% responderam “sempre”, 53% dos estudantes responderam “às vezes” e 4,9% referiram “nunca” usar preservativos.

Perfil das Atividades Laborais

Segundo Tamayo (2004), o ser humano, dedica a maior parte da sua existência ao trabalho. Neste sentido, buscou-se, nesta pesquisa, algumas informações sobre atividades laborais para melhor caracterizar o estilo de vida dos estudantes trabalhadores. Inicialmente, verificou-se a idade com que começaram a trabalhar, há quanto tempo trabalhavam e quantas horas semanais dedicavam ao trabalho.

Este estudo encontrou a média de idade de $14,07 \pm 2,68$ anos para início das atividades laborais (mínimo 7 e máximo 21anos) para o sexo masculino. No feminino, a média foi $14,39 \pm 2,7$ anos (mínimo 9 e máximo de 21 anos). A média de idade, nesse estudo, coincide com estudo realizado por De Bem (2003) com estudantes trabalhadores do ensino médio 15 a 19 anos, de Santa Catarina. Porém, fica acima da média da idade encontrada em escolares paulistas no estudo realizado de Martins et al., (2002), que foi de, aproximadamente, 11,6 anos.

Em relação à média de horas semanais de trabalho, para o sexo masculino foi de $43,76 \pm 4,25$ horas (mínimo de 20 e máximo 60 horas) e para o feminino, foi de $43,59 \pm 3,31$ horas (mínimo de 25 e máximo 56 horas). Quando questionados há quanto tempo trabalhavam, a média para masculino foi de $11,02 \pm 6,98$ anos (mínimo de 1ano e máximo de 30); já para o sexo feminino, foi de $8,05 \pm 5,67$ anos (mínimo 1 e máximo 25 anos).

Área Profissional

A área profissional em que atua, referida pelos estudantes, foi: 90% Indústria; em seguida, 5,7% comércio e, em terceiro, com 4,2%, outras (repartição

pública, instituição bancária e educacional). Os dados deste estudo divergem com os estudos De Bem (2003) e de Martins et al., (2002), nos quais a maior concentração de estudantes trabalhadores foi no comércio. No estudo de Martins et al., (2002) a agricultura ocupou o segundo lugar e o terceiro lugar no estudo realizado por De Bem (2003). Observou-se, no presente estudo, que a categoria econômica agricultura não foi referida pelos estudantes.

Provavelmente esses resultados se devem ao município de Jaraguá do Sul possuir o terceiro parque industrial do Estado de Santa Catarina. Além disso, esta região, de acordo com levantamento realizado por Koch (2004), no ano de 1993, possuía 495 indústrias e, neste ano de 2004, o total de indústrias chegou a 898. Segundo o Relatório Anual de Informações Sociais do Ministério do Trabalho (2000), as indústrias no município de Jaraguá do Sul estão subdivididas em metalúrgicas, mecânicas, materiais elétricos, de comunicação, de vestuário e artefatos de tecidos, entre outras de outros segmentos.

Essa predominância na área profissional indústria também se deve ao CEFET/SC-JS oferecer cursos relacionados às indústrias dos setores de metal-mecânico e têxtil.

Quanto ao sistema de trabalho, verificou-se que aproximadamente sete em cada dez estudantes trabalhavam sem rodízio de atividade. No que se refere ao turno de trabalho 60% dos estudantes trabalhavam no primeiro turno. No horário comercial 29,1% e 10,8% referiram trabalhar no terceiro turno.

Atividades num Dia Típico de Trabalho

Quando questionados sobre como descreviam suas atividades num dia típico de trabalho, observou-se que aproximadamente 64,9% dos estudantes relataram que seu trabalho incluía caminhar esporadicamente, realizando tarefas leves/ moderadas. Já no grupo feminino, quase metade das estudantes (48,4%) respondeu que suas atividades não exigiam esforço físico. Isso provavelmente se deve às funções exercidas pelas estudantes nas empresas principalmente do setor têxtil, que não exigem muito esforço físico, conforme citado anteriormente.

Quanto às tarefas vigorosas, o percentual maior foi no sexo masculino, em torno de 13,2% e somente 5,4% no sexo feminino. Essas tarefas foram mais

referidas por estudantes do sexo masculino e do curso de eletromecânica, que desempenhavam funções que envolviam a execução de atividades vigorosas e ou com longas caminhadas.

Percepção do Trabalho

Quanto à percepção em relação ao trabalho (Tabela 15 e 16), observou-se que os alunos de ambos os sexos, evidenciaram uma percepção otimista, pois a grande maioria dos escolares respondeu gostar muito do trabalho.

Em uma pesquisa realizada por Tancon (2001), sobre atitudes dos jovens brasileiros frente ao trabalho e a relação de tais atitudes com a maturidade na mesma região (AMVALI) a qual estão inseridos os estudantes deste estudo, a autora comenta que essa região vive uma cultura do trabalho, que tem razões éticas legitimadas e que tende, ainda, na onda de exaltação “iluminístico-positivista” do progresso científico-tecnológico, a idealizar o trabalho humano, confundindo aquilo que o trabalho “deve ser”, de forma abstrata e idealmente, com aquilo que o trabalho “de fato é”. A autora constatou que, para os estudantes, o trabalho ideal é aquele que é real e vice-versa.

Neste estudo, verificou-se que a participação do sexo masculino em atividades vigorosas foi maior, pois os alunos relataram que se sentiam cansados na execução das tarefas. Já no grupo feminino, apesar de relatar pouco esforço físico ou nenhum na realização das tarefas laborativas, também referiu sentir-se cansada na execução das atividades, porém com um percentual menor quando comparado com o do sexo masculino.

Quanto ao risco na execução das tarefas, ambos os sexos responderam que seu trabalho não apresentava risco.

Quanto à percepção de outros aspectos do trabalho, em ambos os sexos, os estudantes se referiram ter bom relacionamento, o horário de trabalho ser adequado e boa remuneração, sendo que neste último aspecto o sexo feminino apresentou um percentual um pouco menor quando comparado com o sexo masculino.

Quanto à remuneração dos estudantes trabalhadores na pesquisa realizada por Tancon (2001), os jovens mostraram que o salário é a possibilidade

de fazer carreira. Por exemplo, os salários são valorizados quase no mesmo nível dos fatores da realização pessoal; para eles "qualquer trabalho é digno".

Outras pesquisas identificaram alguns fatores negativos em relação ao trabalho. De acordo com Zavala (2004), apenas 8% dos trabalhadores se sentem felizes em seus empregos, segundo pesquisa realizada com 48 mil trabalhadores entrevistados em 10 mil empresas, provenientes de países que representam 85% da população mundial. E em todo o planeta, a situação se mostra similar: com profissionais frustrados, infelizes, sem apoio de sindicatos, vulneráveis à informalidade e à terceirização.

O autor comenta, ainda, que pesquisas evidenciando aspectos negativos sobre o mercado de trabalho se tornaram uma constante no Brasil a partir dos anos 80. Um dos principais fatores citados nas pesquisas foi à insegurança econômica, que influenciou na percepção dos trabalhadores. Um estudo realizado recentemente, na América Latina, revelou que em torno de 76% dos trabalhadores entrevistados estavam preocupados em poder não estar trabalhando no dia seguinte, e responderam que, para garantir seu emprego, "não se importavam em viver sob uma ditadura".

Acredita-se que os estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS não fogem às regras das pesquisas citadas acima, e a questão da insegurança econômica, provavelmente, faz com que o emprego se torne o objetivo central de sua vida. Como constatou Tancon (2001), para os estudantes trabalhadores da região AMVALI, o trabalho vira mero emprego e o emprego (qualquer um) toma o lugar do trabalho. Diante disso, outros aspectos importantes da vida, como, por exemplo, o lazer de qualidade, estão longe de seu horizonte.

No que se refere ao lazer dos trabalhadores, Sousa (2002) encontrou resultados similares com empregados de uma indústria do setor metal-mecânica de Jaraguá do Sul. Esses trabalhadores sofrem com a ausência de um "corpo que brinca", pois, fora do ambiente de trabalho do grupo pesquisado, eles não têm tempo para si mesmos, um tempo para exercitar o lazer.

Tabela 15

Distribuição de estudantes do sexo masculino em relação à percepção do trabalho

	Percepção do trabalho				
	+	←	→	-	
Gosto Muito	28,4%	41,6%	19,1%	10,9%	Não Gosto
Não me canso	12,8%	39,3%	33,9%	14,0%	Cansativo
Sem risco	23,7%	35,0%	30,7%	10,5%	Perigoso
Bom relacionamento	54,9%	24,9%	14,8%	5,4%	Não tem bom relacionamento
Horário de trabalho adequado	37,7%	30,4%	20,6%	11,3%	Horário de trabalho inadequado
Bem remunerado	11,7%	30,7%	28,8%	28,8%	Mal Remunerado

Tabela 16

Distribuição de estudantes do sexo feminino em relação à percepção do trabalho

	Percepção do trabalho				
	+	←	→	-	
Gosto Muito	29,0%	32,3%	17,2%	21,5%	Não Gosto
Não me canso	11,8%	33,3%	35,5%	19,4%	Cansativo
Sem risco	31,2%	39,8%	25,8%	3,2%	Perigoso
Bom relacionamento	55,9%	25,8%	15,1%	3,2%	Não tem bom relacionamento
Horário de trabalho adequado	31,2%	29,0%	24,7%	15,1%	Horário de trabalho inadequado
Bem remunerado	11,8%	24,7%	24,7%	38,7%	Mal Remunerado

Acidente de Trabalho

Acidente de trabalho é aquele que ocorre no local e no tempo de trabalho, produzindo lesão corporal, perturbação funcional ou doença que em resulte redução na capacidade de trabalho, ou em morte. Além das conseqüências para os trabalhadores, os acidentes do trabalho podem resultar em danos humanos e materiais com custos para as empresas.

Quanto ao percentual de acidentes de trabalho, nos últimos dois anos, os resultados do presente estudo foram similares tanto para o sexo masculino quanto para o feminino: 12,8% e 12,9%, respectivamente.

Em relação aos tipos de acidentes, os mais referidos foram cortes, fraturas e outros relacionados principalmente aos esforços repetitivos. A grande maioria (74,6%) respondeu que precisou de atendimento médico, e desses, em torno de 63,6% responderam que receberam atendimento na empresa. Quando questionados se ficaram com alguma seqüela, 13,8% responderam que sim.

As principais seqüelas citadas, principalmente no sexo feminino, foram por fatores relacionados com as Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT), que representam hoje grande sofrimento físico e psicológico para os trabalhadores. No sexo masculino, as seqüelas foram mais relacionadas com má postura e por carregar muito peso, ficando com problemas sérios de coluna, como lombalgia e hérnia de disco. Neste estudo, foram encontradas associações entre fumo e acidentes nos últimos 2 anos ($X^2 = 9,334$; $p < 0,01$). Porém, não houve associação entre consumo de bebidas alcoólicas e acidentes nos últimos 2 anos ($X^2 = 1,500$; $p = 0,221$).

Deslocamento para o Trabalho

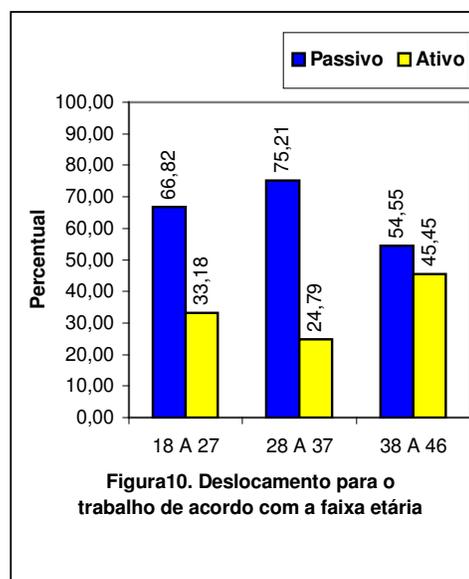
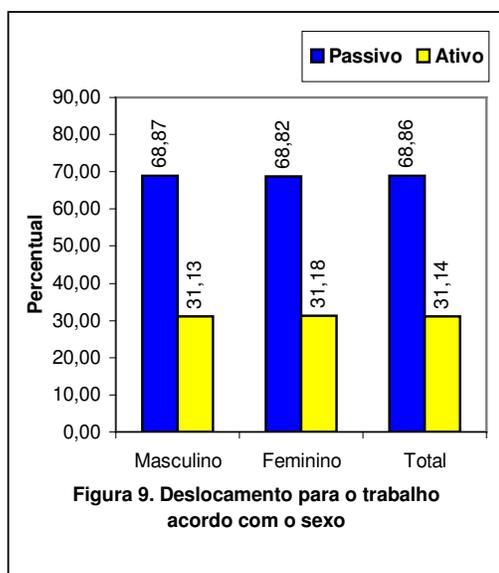
Quanto ao deslocamento para o trabalho (Figuras 9 e 10), optou-se por classificar em deslocamento ativo (a pé e bicicleta) e passivo (ônibus, carro ou moto), de acordo com o sexo. Verificou-se que tanto para o sexo masculino quanto para o feminino, o percentual de deslocamento passivo foi o mesmo: 68,8%. Somente 31,1% se deslocavam para o trabalho de forma ativa. Quanto à faixa etária observou-se que, na intermediária, praticamente de cada dez estudantes, sete utilizavam deslocamento passivo, e o maior percentual dos estudantes que utilizavam deslocamento ativo (45,4%) foi na faixa etária entre 38 a 46 anos.

Esses resultados mostraram que, com o avançar da idade, parece existir uma tendência dos estudantes utilizarem mais deslocamento ativo. Isso provavelmente está relacionado com a cultura dos mais velhos, por já estarem acostumados com o uso da bicicleta, hábito adquirido desde quando não existiam

tantos ônibus ou carros no município de Jaraguá do Sul. Outros fatores referidos pelos estudantes estavam relacionados com o aspecto financeiro, ou por morarem próximo ao local de trabalho.

Em seu estudo, De Bem (2003) encontrou um percentual de 68,8% de estudantes que utilizavam deslocamento ativo (caminhada e bicicleta).

Por outro lado, no estudo de Alvarez (2002), somente 9,6% dos trabalhadores se referiram utilizar o deslocamento ativo (a pé) e a maioria do sexo feminino e a utilização da bicicleta não foi citada como alternativa de deslocamento. De acordo com a autora, provavelmente isso ocorreu porque a empresa está localizada na rodovia BR 101 e, quando os dados foram coletados, não existiam vias de acesso para pedestres e ciclistas. No entanto, a autora comenta que, atualmente, observa-se que mais trabalhadores utilizam tais acessos, podendo, com isso, ter um percentual maior de trabalhadores utilizando o deslocamento ativo. Assim, tornarem-se mais ativos fisicamente.



Interesse dos Estudantes em Receber Informações Gerais sobre Saúde

A saúde é um dos atributos mais preciosos para o ser humano. De acordo com Nahas (2001), mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em manter ou melhorar a saúde quando se acha ameaçada mais seriamente, ou os sintomas de doenças são evidentes.

Há algumas décadas, existe um consenso por parte de pesquisadores sobre a definição de saúde. Em 1947, a Organização Mundial de Saúde definiu como sendo o completo bem-estar físico social e mental e não apenas ausência de doença ou enfermidade. Complementando a visão sobre o que é saúde, Weineck (2003) afirma que a mesma tem uma dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social e que cada um sabe que, por exemplo, fatores estressantes como barulho, pressão no trabalho e solidão podem ser assimilados individualmente de forma bem diferenciada.

Diante desse contexto, neste estudo, procurou-se saber quanto os estudantes trabalhadores estavam interessados em receber informações relativas aos fatores que influenciam a saúde. Observou-se que, em primeiro lugar ficou qualidade de vida, com 61,1%, em segundo lugar, atividade física com 55,1%, em terceiro técnicas de relaxamento com 51,7%. Outras referidas foram controle de estresse, alimentação saudável, cuidados com a coluna e sobre ergonomia.

Estes resultados evidenciaram as preocupações relacionadas à saúde em ambos os sexos, sugerindo, com isso, a necessidade de aprimorar e investir nos conteúdos da área de atividade física relacionada à saúde, pois esses resultados vão ao encontro das metas do CEFET/SC, que é contribuir na formação do indivíduo, também, nos aspectos físico, mental, profissional e social.

Ginástica Laboral

Para Gonçalves e Vilarta (2004), o estado físico e emocional do trabalhador afeta de maneira significativa a capacidade de trabalho e de realização de outras atividades comuns da vida social. Diante destes e outros fatores, como por exemplo aumento de produtividade e a diminuição de custos com saúde do trabalhador, é que muitas empresas nos últimos anos implantaram a ginástica laboral.

Por outro lado, surgem inúmeras empresas oferecendo esses serviços, diferenciando, entretanto, em quem orienta essa atividade. Em alguns casos, a orientação é dada diretamente pelo professor de Educação Física, em outros, oferece-se treinamentos aos funcionários da própria empresa (facilitadores) para orientar a ginástica laboral.

Será que as empresas nas quais os estudantes desse estudo estão inseridos oferecem ginástica laboral? Como é a participação dos trabalhadores, a orientação dada, a quantidade de sessões por semana e a duração dessas?

Este estudo encontrou 38,6% de estudantes trabalhadores que responderam que a empresa oferecia a ginástica laboral. Por outro lado, mais da metade (59,1%) respondeu que a empresa não oferecia e 2,3% disseram que a empresa já ofereceu. Quanto à participação nas sessões, 33,7% responderam que participavam e 7,1% não participavam.

Quando questionados sobre quem ministrava as sessões de ginástica laboral, 71,1% de estudantes responderam. “por facilitadores”, 21,8%; “por profissionais de Educação Física” e ainda 7% responderam que não sabiam.

Quanto à duração das sessões e a quantidade delas por semana, observou-se que as sessões duravam, em média, 11,3 minutos (mínimo de 2 e máximo de 30 minutos) e ocorriam em média, 8,9 vezes por semana (mínimo de 2 vezes e máximo de 12 vezes).

Quanto ao local onde eram desenvolvidas as atividades, praticamente todos responderam: “no próprio ambiente de trabalho”. A grande maioria 71,5% respondeu que a empresa oferecia condições à prática de atividades físicas fora do local de trabalho. Porém, quando questionados se utilizam os locais oferecidos, 63% responderam que não utilizavam. Quando questionados se começaram a praticar atividade física, fora do local de trabalho, em função da ginástica laboral, 26,4% responderam que sim.

Esses resultados, sobre a ginástica laboral, de algumas empresas de Jaraguá do Sul, nas quais os estudantes do CEFET/SC-JS estão inseridos, apontam para a necessidade de algumas reflexões, principalmente, no que se refere ao grande percentual de facilitadores que a orientam.

Diante desse tema, Cañet (1995) entrevistou funcionários de sete empresas de Porto Alegre sobre o que eles achavam que deveria mudar no programa de ginástica laboral. Eles responderam, inicialmente que havia a necessidade de maior motivação dos funcionários na participação das sessões de ginástica e muitos responderam que deveria ser orientada diretamente por professores de Educação Física e não por facilitadores, pois estes não teriam a mesma segurança e preparo para orientação dos exercícios, ficando claro que este fator influenciava bastante a motivação.

Percebeu-se que todas as sugestões estavam atreladas à orientação da ginástica. O facilitador, não podendo mudar a atividade, repete somente o que lhe é passado no treinamento de forma mecanizada. Por outro lado, o professor de Educação Física, por possuir fundamentação teórica e prática, pode corrigir e estimular os exercícios, indo ao encontro dos interesses e motivação dos funcionários.

A pesquisa realizada por Militão (2001) mostrou a importância da ginástica laboral orientada diretamente pelo professor de Educação Física, pois sua prática reduz significativamente problemas relacionados a dores, ao desânimo, à insônia, à irritabilidade e a pouca motivação para praticar exercícios e esportes, entre outras atividades, fora do local de trabalho.

Sobre o aspecto “atividades laborais”, deste estudo, foi questionado por que a empresa oferecia ginástica laboral. Em primeiro lugar, os estudantes responderam que era para reduzir doenças; em seguida, para diminuir o estresse; em terceiro, diminuir tempo de afastamentos e, em quarto lugar, para aumentar a produtividade.

Também foram questionados sobre as mudanças percebidas após a participação nas atividades relacionadas à saúde no trabalho. Um em cada seis estudante perceberam a diminuição do estresse, em seguida, começou a praticar atividade física e, em terceiro, notou diminuição do cansaço.

De uma forma geral, observou-se que os estudantes têm uma visão abrangente sobre a ginástica laboral e outros conteúdos relacionados à saúde. Dessa forma, basta ampliar os estudos sobre seus benefícios, procurando mostrar que um programa de atividade física no trabalho pode estimular a diminuição de atividades hipoativas, trazendo, como conseqüência, a mudança no estilo de vida. Deve-se reforçar a conscientização dos trabalhadores sobre a importância de movimentar o corpo, ter cuidados com a postura e com sua saúde de modo geral, tão fundamentais para a vida cotidiana, principalmente, para a performance profissional.

Diante desse contexto, a ginástica laboral, quando bem orientada, oferece vários benefícios, tanto para as empresas quanto para os funcionários. Entretanto, conforme Cañet (1996), esses benefícios dependem da competência e do grau de postura dos profissionais que a orientam.

Lima (2003) complementa que, mais do que praticar, é essencial conhecer a ginástica laboral. E o trabalho, com qualidade e envolvimento de cada profissional contribui e contribuirá para que surjam novos horizontes para todos os envolvidos na área da Saúde do trabalhador, permitindo que a Educação Física, em particular, tenha seu reconhecimento e sucesso diante dos crescentes desafios no mundo empresarial.

Diante desse contexto, observa-se que as empresas estão investindo cada vez mais em programas para promoção de saúde do trabalhador. Por outro lado, verifica-se que a escola, infelizmente não está investindo na mesma proporção. Pois, com a nova LDB da Educação Nacional, o eixo temático Educação Física sofreu muitas modificações. Isso pode ser observado também na educação profissional, como por exemplo: a carga horária facultativa nos cursos noturnos, número elevado de estudantes dispensados legalmente por serem trabalhadores, ou por possuírem prole, estudantes com atestado médico e outros motivos que culminam na exclusão da Educação Física do currículo dos cursos noturnos.

No CEFET/SC unidade Jaraguá do Sul, para os cursos técnicos pós-médio, o eixo temático Educação Física necessitou de adaptações pois, entre outros fatores, falta estrutura física para o desenvolvimento das atividades.

Diante disso, questiona-se por que excluir esse eixo temático tão essencial, principalmente para estudantes trabalhadores que, muitas vezes, chegam na escola estressados após, aproximadamente, 8 horas de trabalho, se de acordo com os resultados desta pesquisa, os mesmos evidenciaram interesse em receber informações relacionadas à promoção da saúde. Fato que faz com que se continue buscando estratégias, como a implementação de projetos e programas sugeridos no final desta pesquisa, que privilegiem, mesmo que por alguns minutos diários, atividades relacionadas à saúde e lazer dos estudantes trabalhadores.

Atividade Física

A adoção de hábitos saudáveis tem sido amplamente discutida como forma de combater os danos causados à saúde pelo estilo de vida hipotativo, provenientes da vida moderna. Nesse sentido, a literatura tem proposto uma associação entre a prática de atividade física e um melhor padrão de saúde (Matsudo & Matsudo, 2000; Gordon, et al., 1983; Caspersen, et al., 1991). Dessa forma, os benefícios da atividade física à saúde são inúmeros, como: a diminuição do risco de doenças cardíacas, de diabetes, de câncer de colo, em aproximadamente 50% das mulheres; o alívio da ansiedade, e da depressão; o aumento do tônus muscular e da função cardíaca e a diminuição da pressão arterial (Nieman, 1999).

No que se refere às atividades físicas mais praticadas pelos estudantes, constatou-se que o grupo masculino referiu, em primeiro lugar, o futebol, seguido pelo ciclismo, caminhada, alongamento e pesca. Já o grupo feminino, referiu primeiramente, a caminhada; após o ciclismo, a dança, o alongamento e, por último, o futebol (Tabelas 17 e 18).

Verificou-se que, independentemente do sexo, os estudantes trabalhadores praticam basicamente as mesmas atividades físicas. Talvez isso se deva, provavelmente, pela forma de deslocamento utilizada para ir ao trabalho (que foi abordada anteriormente neste estudo) e à escola, pois a caminhada e o ciclismo, e também a realização de eventos esportivos no município, e nas empresas, são, basicamente, as atividades físicas referidas pelos estudantes.

Tabela 17

Atividades físicas mais praticadas por estudantes do sexo masculino

Variável	Masculino				
	n	%	Vezez/sem	Vezez/mês	Tempo (min)
Atividade Física					
Futebol	110	42,8	1,20	4,3	66,6
Ciclismo	41	16,0	4,3	17,1	42,4
Caminhada	38	14,8	3,0	11,8	45,9
Alongamento	30	11,7	5,6	22,7	16,7
Pesca	27	10,5	1,0	1,7	174,0

Tabela 18**Atividades físicas mais praticas por estudantes do sexo feminino**

Variável	Feminino				
	n	%	Vezes/sem	Vezes/mês	Tempo (min)
Atividade Física					
Caminhada	20	21,5	3,0	11,8	45,9
Ciclismo	15	16,1	4,3	17,1	42,4
Dança	11	11,8	1,6	3,9	159,2
Alongamento	7	7,5	5,6	22,7	16,7
Futebol	4	4,3	1,2	4,3	63,5

As atividades, realizadas diariamente pelos estudantes trabalhadores, foram classificadas em sedentárias (nível de esforço suave) e em atividades físicas (nível de esforço leve, moderado e intenso). Os critérios de classificação dos níveis de esforço foram baseados nos estudos de (Bouchard et al., 1983).

As atividades de nível de esforço suave não foram consideradas como atividade física por não exigirem movimentação e gasto energético acima dos níveis de repouso (Caspersen et al., 1985) como, por exemplo: dormir, alimentar-se, assistir à televisão, utilizar o computador. As atividades físicas (níveis de esforço leve, moderado e intenso) compreenderam as atividades diárias de deslocamento a pé, trabalho manual leve, atividades desportivas, trabalho manual moderado, esportes e lazer moderados e trabalho manual intenso.

Analisando os resultados do tempo gasto em atividades diárias, nos diferentes níveis de esforço (Figura 11), verificou-se diferenças, estatisticamente significativas, entre os sexos. Enquanto o feminino gasta mais tempo em atividades de esforço suave, o masculino gasta mais tempo nos níveis de esforços moderados e vigorosos. Resultados similares, mostrando níveis superiores de atividade física no sexo masculino, foram encontrados em estudos realizados em Santa Catarina, com adolescentes, por Pires (2001) e Pires (2002), com estudantes trabalhadores e não trabalhadores de 15 a 19 anos por De Bem (2003), e também, com industriários catarinenses por Barros (1999).

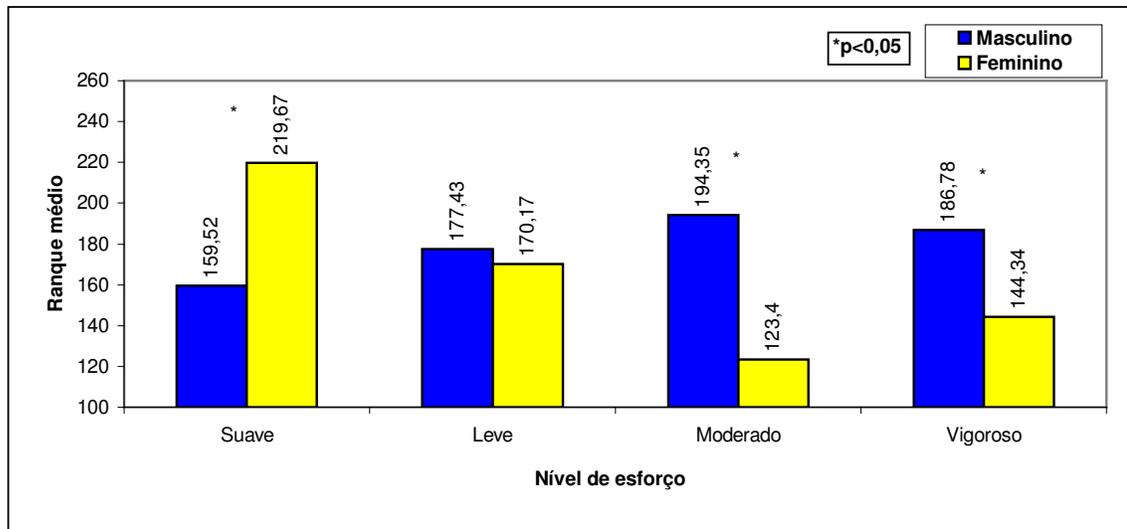


Figura 11. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao sexo

Quando se comparou os ranques médios entre as atividades sedentárias e físicas em relação ao sexo (Figura 12), verificou-se diferenças estatisticamente significativas. Novamente o sexo masculino mostrou ser mais ativo que o feminino, principalmente por gastar mais tempo em atividades nos níveis de esforço moderado e vigoroso.

Esses resultados foram similares aos encontrados pelo INCA e MS (2003), no Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis em 15 capitais brasileiras e no Distrito Federal. A pesquisa mostrou o percentual maior de indivíduos do sexo feminino insuficientemente ativos (sedentários e irregularmente ativos) quando comparados com o sexo masculino.

O estudo realizado por Santos e Coelho (2003), sobre atividade física e obesidade, com trabalhadores de 23 empresas no município de Joinville-SC, também encontrou maior percentual de mulheres insuficientemente ativas quando comparadas aos homens.

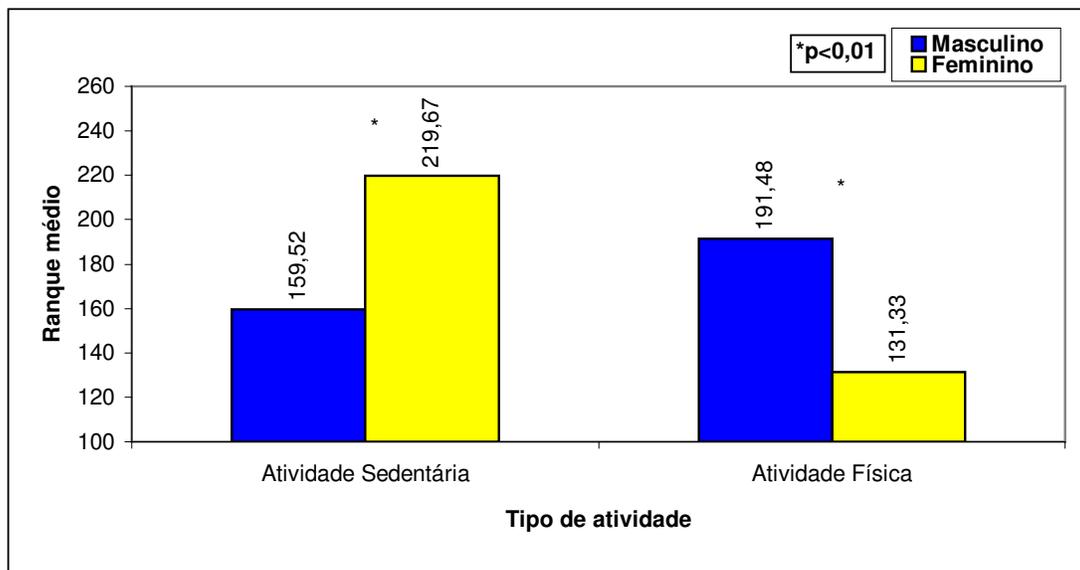


Figura 12. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao sexo

Após classificação dos estudantes nos diferentes níveis de esforço em relação às faixas etárias (Figura 13), observou-se que não houve diferença estatisticamente significativa.

Com o avançar da idade, foi verificada uma tendência dos estudantes permanecerem menos tempo em atividades de níveis de esforços moderados e vigorosos. Os resultados deste estudo vão ao encontro do estudo realizado pelo INCA e MS (2003) na população de 15 a 69 anos.

Sabe-se que existe uma redução dos níveis de atividade física com a idade. Para Sallis (2000), embora existam indicações na literatura sobre a redução dos níveis de atividade física, ainda não está totalmente esclarecido o mecanismo pelo qual esse processo ocorre (período da vida, tipo de atividade, entre outros aspectos). Talvez, outro fator que possa contribuir para que isso ocorra, de acordo com Lima (2003), é a diminuição da atividade física e de programas de educação em escolas; o que é uma tendência alarmante para o mundo, segundo ela.

Diante desse contexto, a mesma autora complementa que, ao mesmo tempo, a frequência de obesidade entre pessoas jovens tem aumentado e a prevalência de obesidade em adultos e meia idade tem alcançado proporções preocupantes. Isso está relacionado principalmente à falta de atividade física no

tempo de lazer, e ao aumento de tempo gasto em atividades hipoativas, como assistir à televisão e usar de computadores, entre outros. Dessa forma, a hipoatividade está consumindo grande parte do tempo das pessoas e as conseqüências para a saúde são significativas.

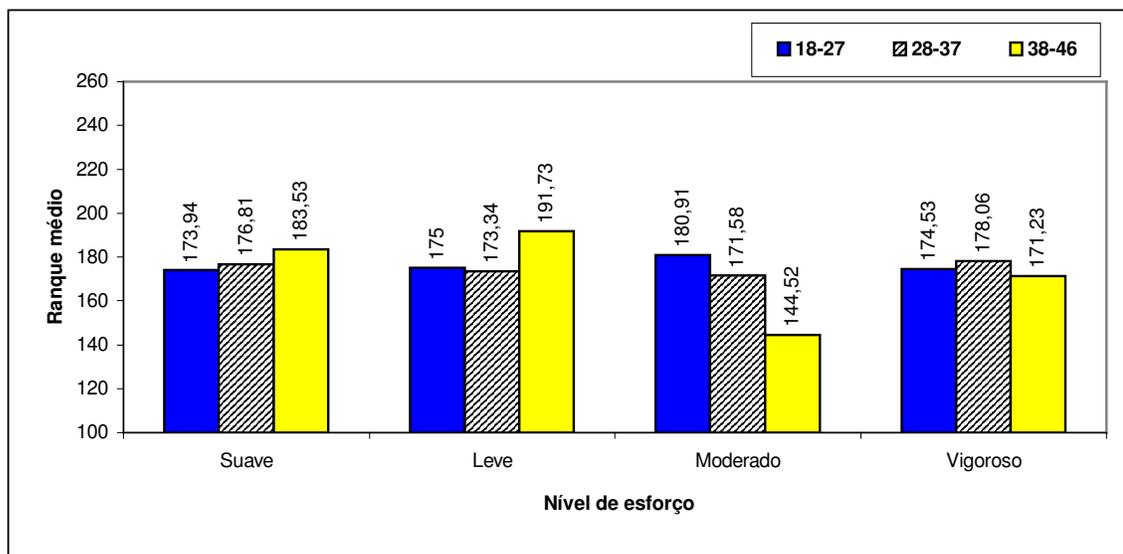


Figura 13. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação à faixa etária

Quando analisou-se as faixas etárias dos estudantes, de acordo com os tipos de atividades (Figura 14), observou-se novamente uma tendência de que, com o avançar da idade, ocorre uma diminuição de atividades físicas, principalmente em níveis de esforços moderados e vigorosos. Não houve diferença significativa entre faixa etária com relação aos tipos das atividades desempenhadas pelos estudantes trabalhadores. O Ministério da Saúde (2004) alerta que a inatividade física é um dos fatores de risco mais importantes para as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), junto à dieta inadequada e uso do fumo. Skinner (1997) complementa que em geral o risco relativo, para doenças cardiovasculares entre pessoas sedentárias, é aproximadamente, 2 vezes maior do que o risco entre aquelas que são moderadamente ativas. E que a atividade física regular e moderada irá produzir um estilo de vida mais saudável e um risco reduzido de morte causada por doenças cardiovasculares e outras doenças importantes.

Dessa forma, observa-se a necessidade de buscar alternativas para contribuir na mudança do estilo de vida dos estudantes trabalhadores.

Observando, os exemplos referidos pelo Ministério da Saúde (2004), é importante notar que os benefícios para a saúde podem ser conseguidos com níveis moderados de atividade física: 30 minutos diários, na maioria dos dias da semana. Este nível de atividade pode ser alcançado com atividades físicas da vida diária, como caminhar para o trabalho, subir escadas e dançar, bem como atividades de lazer e esportes, ou seja, transformando as atividades diárias em atividades físicas que contribuam na melhoria da saúde e da qualidade de vida do indivíduo.

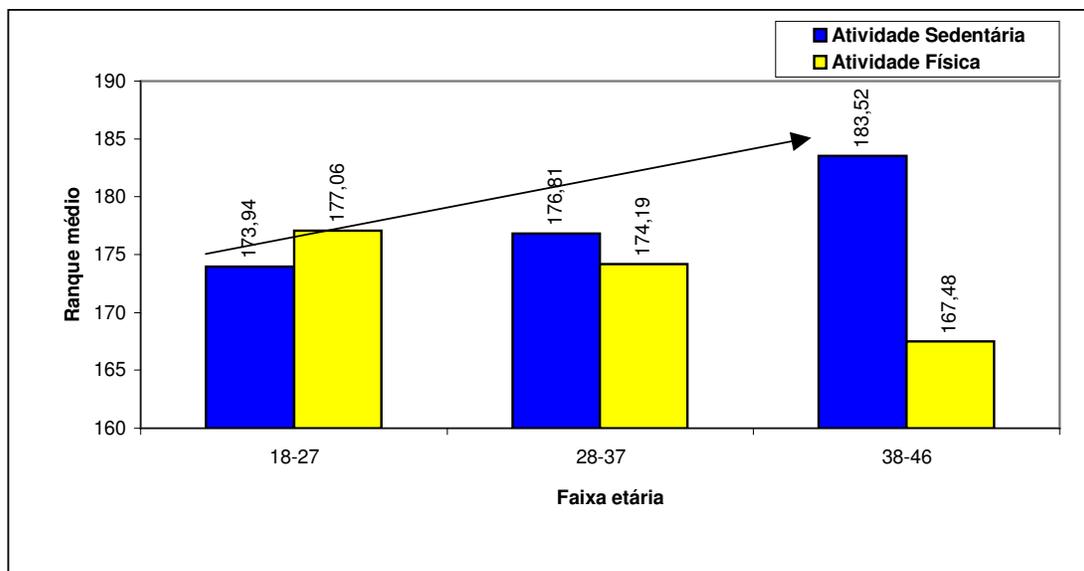


Figura 14. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação a faixa etária

Após estratificação por curso e níveis de esforço (Figura 15), observou-se diferenças estatisticamente significativas entre os cursos têxtil e eletromecânica, indicando que os estudantes do curso têxtil apresentaram um maior percentual em atividades no nível de esforço suave.

Mais uma vez foi confirmado que o sexo feminino, maioria do curso têxtil, apresentou o menor tempo gasto em atividades físicas, enquadrando-se somente nas atividades de esforço suave.

Esses resultados evidenciaram uma tendência dos estudantes do curso de eletromecânica serem mais ativos fisicamente quando comparados com os estudantes do curso têxtil.

Sabe-se que tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, em função do aumento de atividades hipoativas, há o aumento do número de pessoas com problemas causados pela inatividade física, como: obesidade, diabetes, problemas cardíacos entre outros. Lima (2003) cita que Organização Mundial da Saúde (OMS) e os outros órgãos locais, em diversos países dos cinco continentes, têm desenvolvido programas de promoção da atividade física com o objetivo de aumentar o conhecimento da população sobre a relação atividade física-saúde, bem como aumentar o nível desta atividade praticado pelas pessoas.

Diante desse contexto, é necessário buscar alternativas objetivando a integração da prática de atividades físicas à vida diária dos estudantes trabalhadores, transformando as atividades diárias em atividades físicas. Tal iniciativa pode partir da escola, da empresa, mas, deve, principalmente, o estudante estar ou/ ser consciente da sua responsabilidade pela sua própria saúde e bem estar geral através de um estilo mais saudável, quer seja em casa, na escola, no trabalho ou no lazer.

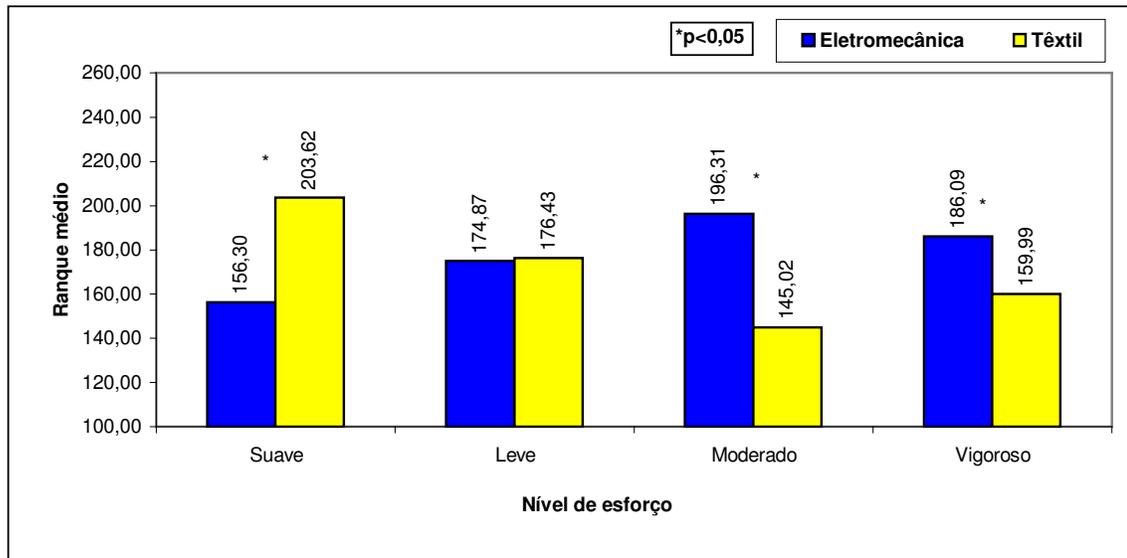


Figura 15. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao curso

Quando se comparou os ranques médios das atividades sedentárias e as atividades físicas (Figura 16), de acordo com o curso, constatou-se que houve diferenças estatisticamente significativas. Os resultados indicam que os estudantes do curso de eletromecânica gastam menos tempo em atividades sedentárias, permanecendo mais tempo em atividades físicas que exigem mais esforço físico. A maioria dos estudantes do curso de eletromecânica, como foi visto anteriormente, é do sexo masculino e, principalmente no trabalho, desempenhavam atividades que envolviam grandes grupos musculares e longas caminhadas.

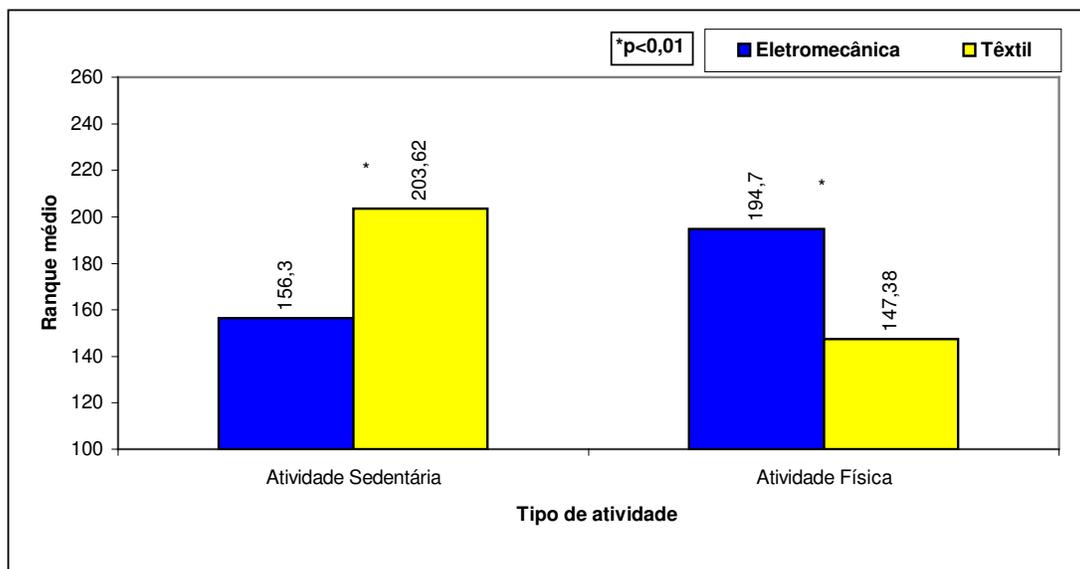


Figura 16. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao curso

Na comparação turnos de estudo e nível de esforço (Figura 17), verificou-se diferenças estatisticamente significativas dos ranques médios nos níveis de esforço suave, moderado e vigoroso. Os estudantes do turno vespertino apresentaram maior ranque médio diário gasto em atividade de esforço suave e menor ranque médio em atividades de níveis de esforço vigoroso quando comparados com os estudantes do turno noturno. Dessa forma, os estudantes do noturno se caracterizaram mais ativos.

Nas atividades de nível de esforço leve, os resultados foram similares entre os turnos de estudo. Porém, nas atividades de esforço moderado, os estudantes do noturno apresentaram maior ranque médio de tempo diário gasto do que os que estudavam no turno vespertino. No entanto, a diferença não foi estatisticamente significativa.

Os resultados encontrados por De Bem (2003) foram opostos ao deste estudo; a autora citada encontrou maior percentual de estudantes insuficientemente ativos no turno de estudo noturno.

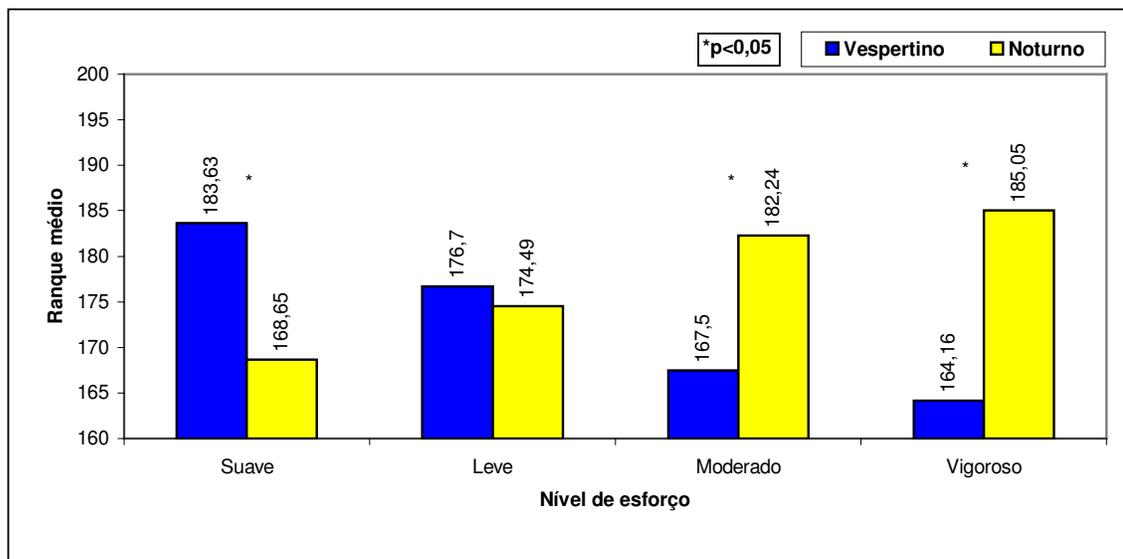


Figura 17. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao turno de estudo

Quanto estratificados os tipos de atividades e o nível socioeconômico dos estudantes (Figura 18), observou-se que os pertencentes às classes socioeconômicas A e B permaneciam menos tempo em atividades sedentárias. Porém, a diferença não foi estatisticamente significativa. Esses resultados evidenciaram que a classe C se apresentou menos ativa fisicamente quando comparada com as classes A e B.

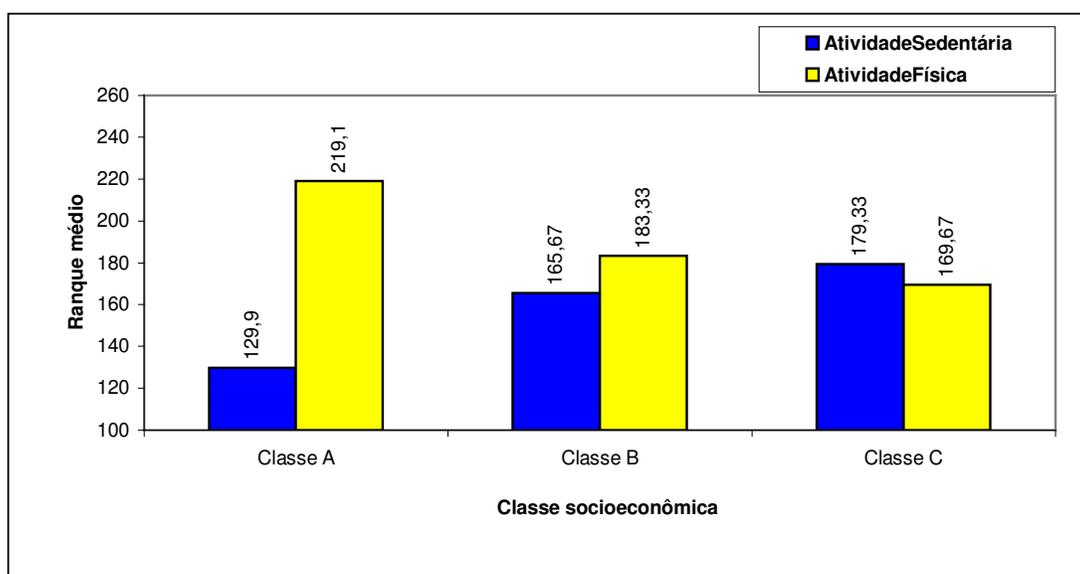


Figura 18. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao nível socioeconômico

Na análise entre os turnos de trabalho em relação às atividades sedentárias e físicas (Figura 19), houve uma tendência dos estudantes do horário comercial serem mais ativos quando comparados com os estudantes do primeiro e terceiro turnos. No entanto, não houve diferença estatisticamente significativa. Vale ressaltar que, neste estudo, o maior percentual (59,8%) (n=61) de estudantes que referiram trabalhar no horário comercial pertenciam a faixa etária mais jovem (18 a 27anos). Confirma-se novamente, que os estudantes mais jovens se caracterizaram mais ativos quando comparados com as faixas etárias mais avançadas.

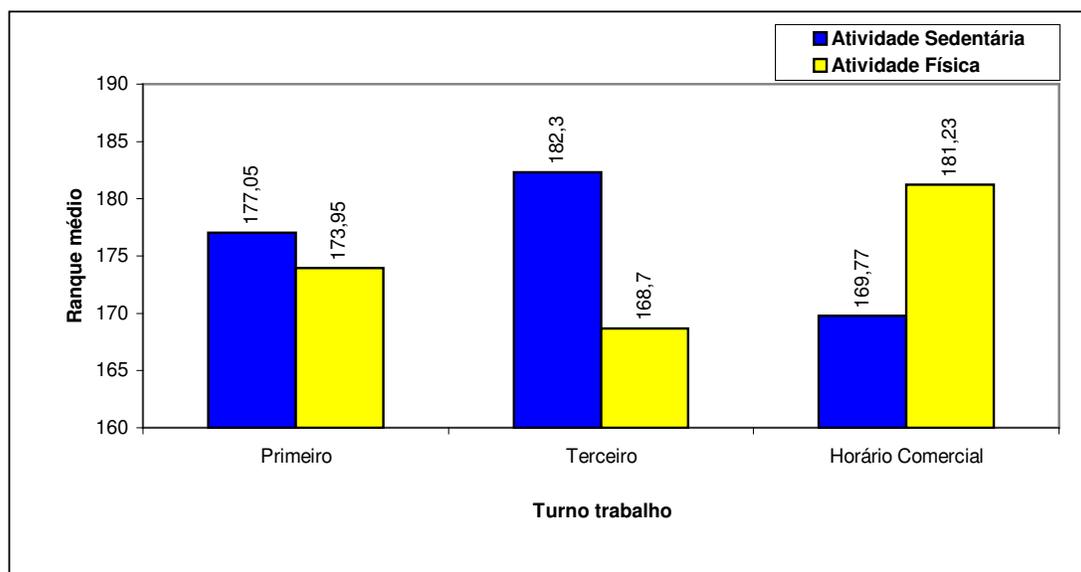


Figura 19. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao turno de trabalho

Após estratificação do sistema de trabalho e níveis de esforço (Figura 20), foi verificado que os estudantes com rodízio de atividades no trabalho apresentaram menor ranque médio diário gasto em atividades de esforço suave e maior ranque médio diário gasto nas atividades de níveis de esforço leve, moderado e vigoroso. Esses resultados evidenciaram uma tendência: os estudantes que trabalhavam com sistema de rodízio de atividades eram mais ativos fisicamente; porém, as diferenças não foram estatisticamente significativas.

Os resultados apresentados demonstram a necessidade de buscar algumas alternativas que contribuam para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes, evitando-se, dessa forma, doenças da coluna como a lombalgia e a

hérnia de disco, referidas pelos estudantes do sexo masculino em função de problemas de postura. Outro problema evidenciado neste estudo foi o estresse, que traz conseqüências físicas e psicológicas, sendo atualmente um dos principais fatores desencadeadores dos LER/DORT. Essa doença foi a mais referida pelas estudantes do sexo feminino. Tanto o CEFETSC-JS como instituição educacional, quanto as empresas deveriam enfatizar a importância da diversificação das atividades laborais para a saúde dos trabalhadores.

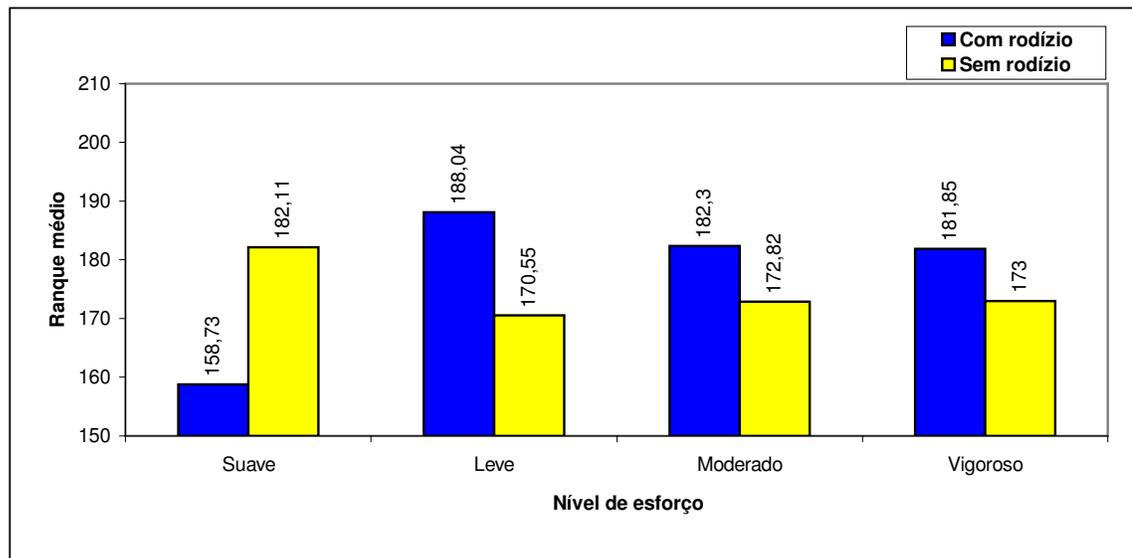


Figura 20. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) em atividades de diversos níveis de esforço em relação ao sistema de trabalho

Para complementar o levantamento sobre estilo de vida dos estudantes trabalhadores, além de relacionar os diferentes níveis de esforço e tipos de atividades em relação ao sexo, faixa etária, curso, nível socioeconômico, turno de estudo, turno de trabalho e sistema de trabalho, foi necessário também relacionar os tipos de atividades com níveis de estresse, o uso de fumo, o consumo de bebidas alcoólicas e a participação na ginástica laboral.

Na análise dos tipos de atividades em relação aos níveis de estresse, (Figura 21), observou-se que os estudantes com estresse inadequado apresentaram maiores ranques médios em atividades sedentárias. Os resultados evidenciaram que os estudantes classificados nos níveis de estresse adequados

apresentaram uma tendência de serem mais ativos. Porém, as diferenças não foram estatisticamente significativas. Resultados similares foram encontrados por Barros (1999), e Pires (2001) em ambos os sexos. Os resultados evidenciaram que, com o aumento da atividade física, houve uma diminuição do estado de estresse inadequado.

Atualmente, o ser humano convive diariamente com agentes estressores. Para Lima (2003), viver nos tempos atuais é estar sob constante pressão, seja pelo aumento do volume do trabalho, pela agitação das grandes cidades ou pela violência no mundo inteiro.

A mesma autora comenta que o sedentarismo e o estresse são dois dos maiores fatores de risco para a vida do indivíduo e também para as organizações. Um indivíduo que não se sente bem é incapaz de produzir de acordo com seu potencial, pois não consegue interagir, fica desmotivado e corre o risco de adoecer. A autora cita a atividade física, através da ginástica laboral, como um caminho para os indivíduos se exercitarem, descarregarem parte das tensões e descobrirem que, ao se movimentarem, sentir-se-ão bem física e mentalmente.

Sabe-se que a redução do estresse pode ser alcançada por meio de diferentes tipos de estratégias. Dentro dessa enorme variedade, Weineck (2003) cita a atividade física e os esportes. Complementa que as atividades esportivas oferecem inúmeras alternativas, pois podem contribuir na diminuição dos prejuízos causados por uma carência crônica de movimentos. Além disso, as atividades físicas podem ser praticadas individualmente ou em grupo, podem representar uma forma de distração e relaxamento, principalmente em função da rotina de trabalho, freqüentemente carregada de tensão.

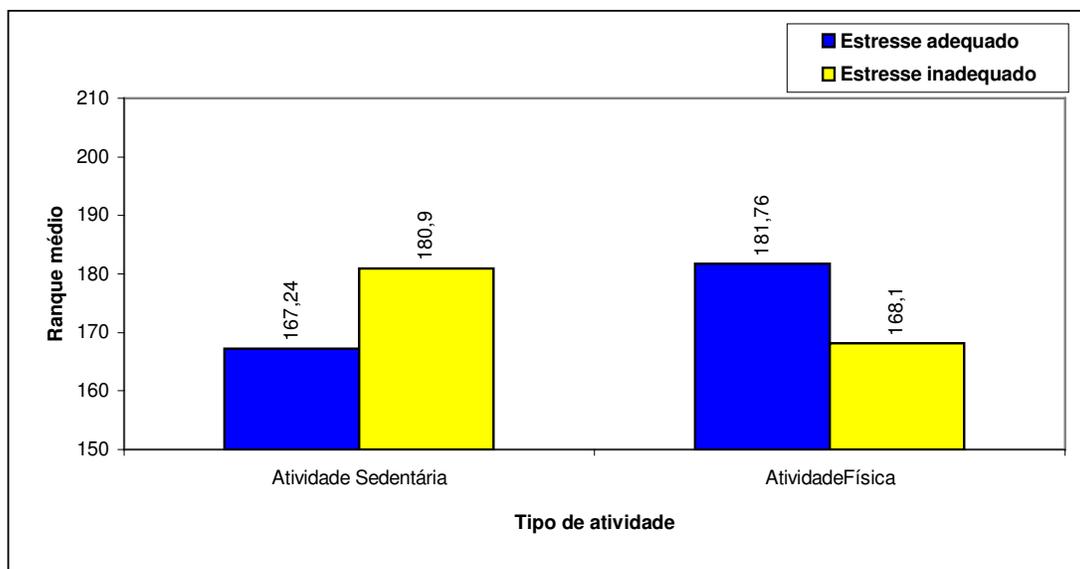


Figura 21. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação aos níveis de estresse

Na análise sobre tipos de atividades em relação ao consumo de fumo (Figura 22), constatou-se que os estudantes que fumavam apresentaram maiores ranques médios de horas gastas diariamente em atividades físicas. Os resultados apresentaram uma tendência de os estudantes fumantes serem mais ativos quando comparados com os não fumantes. Isso provavelmente ocorreu devido aos estudantes realizarem mais atividades no trabalho que envolviam níveis de esforço moderado e vigoroso. Diante disso, é necessário ressaltar que este estudo utilizou a abordagem transversal e que se deve ter cuidado para não generalizar os resultados. Não houve diferença estatisticamente significativa em relação aos tipos de atividades e fumo.

No estudo realizado por Farias Junior (2002), os resultados evidenciaram que não houve diferença estatisticamente significativa em relação ao consumo de fumo e nível de atividade física dos jovens, tanto para o sexo masculino quanto para o feminino.

Para Nieman (1999), estudos demonstraram que os jovens que fumavam se exercitavam menos do que os não fumantes e os jovens fumantes apresentaram uma maior propensão para outros comportamentos de alto risco

como a bebida, uso de drogas, o porte de armas, a não utilização do uso de cinto de segurança e envolvimento em brigas.

O mesmo autor comenta que o exercício regular é um substituto excelente para o fumo, trazendo melhoria do estado psicológico, alívio da ansiedade, diminuição da depressão entre outros.

Diante desses resultados, parece coerente considerar que a percepção do estilo de vida saudável dos estudantes trabalhadores deve ser determinada por vários indicadores e não somente através dos níveis de atividade física. Evita-se, assim, que não ocorra uma visão fragmentada sobre estilo de vida saudável, evidenciando-o apenas em algumas variáveis e relacionando-o exclusivamente à adoção de estilo de vida ativo.

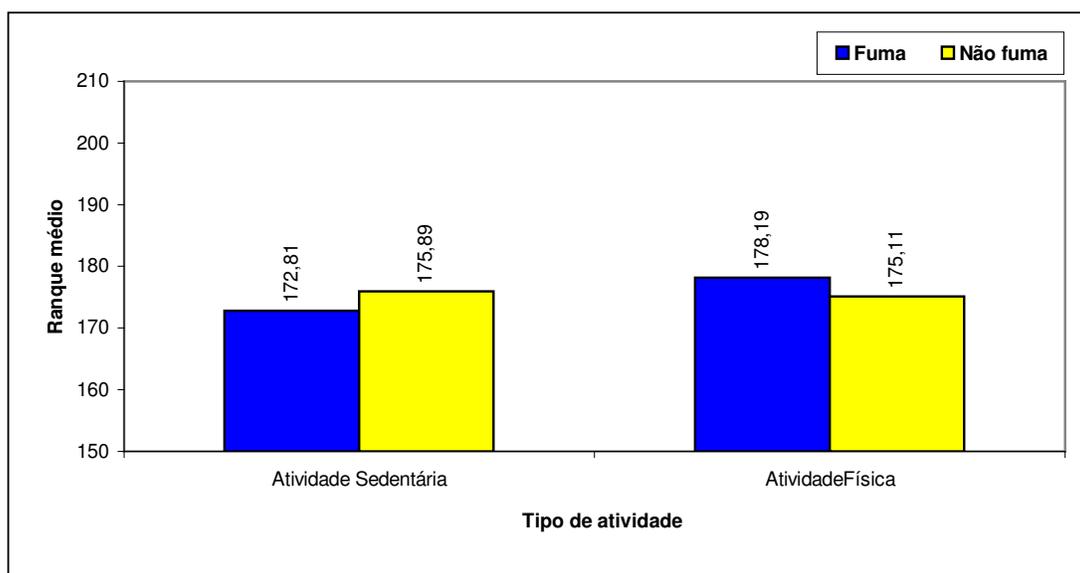


Figura 22. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao consumo de fumo

Quando estratificados os tipos de atividades e o consumo de bebidas alcoólicas (Figura 23), verificou-se que os estudantes que relataram consumir bebidas alcoólicas permaneciam mais tempo em atividades físicas. Dessa forma, observou-se uma tendência dos estudantes que não consumiam álcool a serem menos ativos fisicamente. As diferenças encontradas foram estatisticamente significativas.

Barros (1999), no estudo com industriários catarinenses, observou uma tendência similar no sexo masculino relacionando consumo de bebidas alcoólicas e a prática de atividade física de lazer. Encontrou de 60,9% de sujeitos fisicamente ativos entre alcoolistas em potencial, contra 39,1% entre os que consumiam de forma moderada ou que não consumiam álcool. O autor alerta para a complexidade na interação desses fatores comportamentais e o cuidado necessário na interpretação dos resultados de estudos transversais.

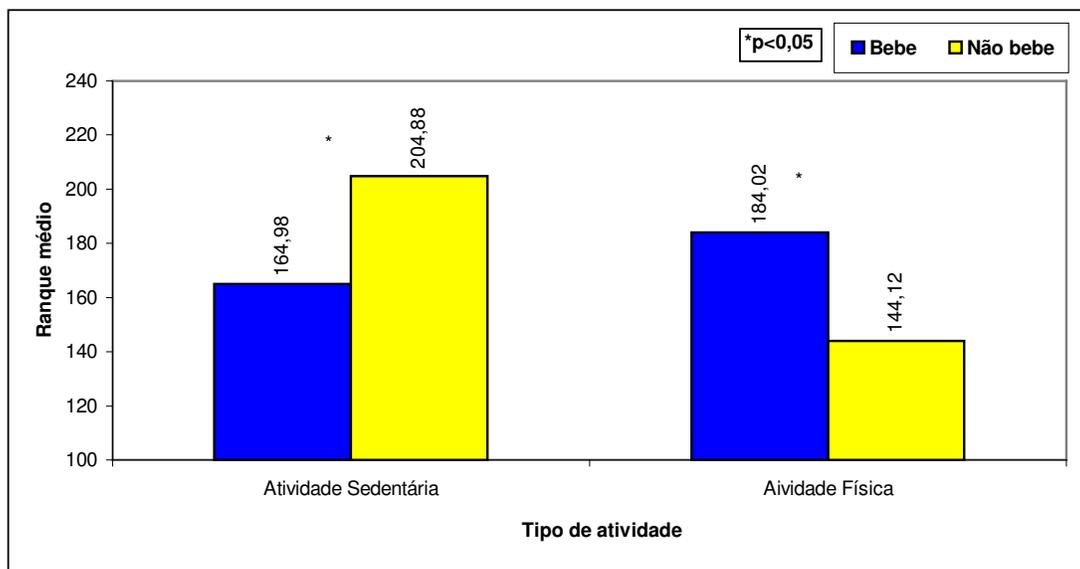


Figura 23. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação ao consumo de bebidas alcoólicas

Após análise dos ranques médios de horas gastas diariamente (24h), nos tipos de atividades em relação à participação na ginástica laboral, (Figura 24), observou-se que os estudantes que referiram participar das sessões de ginástica laboral na empresa permaneciam mais tempo em atividades físicas. Esses resultados apontaram que os estudantes que participavam das sessões de ginástica laboral se apresentaram mais ativos fisicamente quando comparados com os estudantes que não participavam. Porém, não houve diferença estatisticamente significativa.

Observou-se, anteriormente, no objetivo II sobre atividades laborais, que somente 38,6% dos estudantes referiram que as empresas ofereciam a ginástica laboral. Outro ponto importante sobre a ginástica laboral neste estudo é que, aproximadamente, 27% dos estudantes relataram ter iniciado a prática de

atividades físicas fora do local de trabalho após a participação das sessões de ginástica laboral.

Esses resultados evidenciaram a importância da inclusão da ginástica laboral em outras empresas nas quais os estudantes trabalhadores estão inseridos. Deve-se buscar, junto as empresas realizações de atividades ou eventos visando ao incentivo da prática de atividades físicas, tanto na empresa quanto fora dela, e possíveis mudanças de comportamentos prejudiciais à saúde.

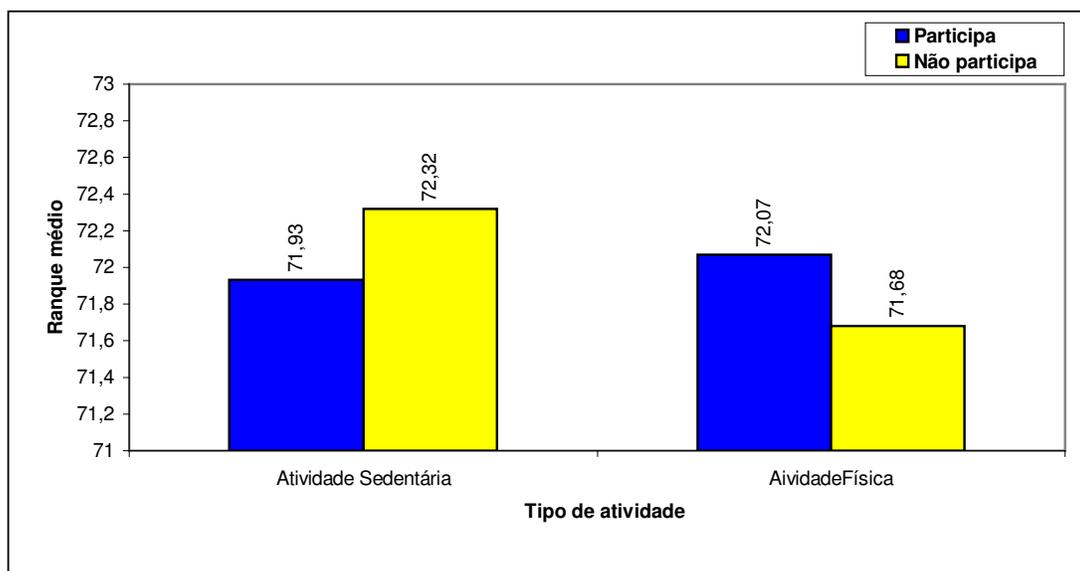


Figura 24. Ranques médios de horas gastas diariamente (24h) nos tipos de atividades em relação à participação na ginástica laboral

Na análise das atividades físicas com outras variáveis do estilo de vida dos estudantes, constatou-se que, basicamente no sexo masculino e a maioria no curso de eletromecânica, referiram-se a atividades que envolviam mais níveis de esforços moderados e vigorosos e relacionadas com as funções que desempenhavam no trabalho. Neste estudo, observou-se que o sexo masculino se caracterizou mais ativo fisicamente quando comparado ao feminino.

Por outro lado, verificou-se que o grupo feminino, a maioria do curso têxtil, realizavam mais atividades com níveis de esforço suave, relacionadas com a coordenação motora fina e ligadas ao trabalho na área têxtil. Os resultados deste estudo evidenciaram que o grupo feminino se caracterizou menos ativo fisicamente quando comparado com o grupo masculino.

CAPÍTULO V

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Com base na análise e discussão dos resultados e com as limitações, que um estudo com a utilização de questionário como instrumento de medida apresenta, tendo em vista a complexidade do tema, pode-se destacar, neste estudo, as seguintes conclusões sobre estilo de vida de estudantes trabalhadores do CEFET/SC-JS:

a) Perfil Sócio-demográfico dos Estudantes

A média de idade dos estudantes trabalhadores foi de 26,96 anos. A participação de estudantes solteiros foi maior, principalmente na faixa etária mais jovem, entre 18 a 27 anos. O curso de eletromecânica teve participação maior de estudantes do sexo masculino e, no curso têxtil, a maior parte foi do sexo feminino.

Grande parte dos estudantes pesquisados pertencia a famílias de classes socioeconômicas C, seguida pela B. A maioria morava em residência urbana e com a família com poucos irmãos. Participavam de ações voluntárias e a doação de sangue foi a mais referida pelos estudantes.

b) Características do Estilo de Vida

Com relação ao nível de estresse, o sexo feminino caracterizou-se mais estressado quando comparado com o sexo masculino, apresentando prevalência basicamente em todos os níveis.

Os estudantes que trabalhavam no turno noturno e sem sistema de rodízio foram os que apresentaram os níveis mais elevados de estresse inadequado. A média de horas de sono foi similar para ambos os sexos. Os estudantes que se referiram dormir mais horas foram os que trabalhavam no turno noturno e do sexo masculino.

Com relação aos hábitos alimentares, os resultados apontaram que tanto o sexo masculino quanto o feminino apresentam comportamentos similares de hábitos alimentares, consumindo, aproximadamente, na mesma proporção cada categoria alimentar por semana.

Com relação ao tabagismo, o resultado foi menor à prevalência encontrada no Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis em 15 capitais brasileiras e o Distrito Federal, realizado pelo Ministério da Saúde. A maioria dos fumantes pertencia ao sexo masculino e do curso de eletromecânica. Os estudantes que trabalhavam no terceiro turno e sem rodízio de atividade faziam mais uso do cigarro que os outros pesquisados.

Com relação ao consumo de bebidas alcoólicas, o maior percentual de estudantes que consumiam bebidas alcoólicas foi do sexo masculino e do curso de eletromecânica. O maior consumo de bebidas alcoólicas se deu na faixa etária entre 13 a 15 anos, em ambos os sexos.

Quanto ao sistema de trabalho, os estudantes apresentaram consumo de bebidas alcoólicas similares. E, em ambos os sexos, observou-se que o maior consumo de bebidas alcoólicas dava-se por estudantes que trabalhavam no horário comercial.

O maior consumo de drogas ilícitas foi entre os estudantes do sexo masculino e que cursavam eletromecânica. Em relação às faixas etárias, observou-se que o consumo aumentou entre os estudantes mais velhos.

Os estudantes sem rodízio de atividades e que trabalhavam no horário comercial apresentaram maior percentual de consumo de drogas.

No que se refere aos acidentes de trânsito, nos últimos 12 meses, verificou-se que o envolvimento foi maior entre os estudantes do sexo masculino e que dirigiam.

Com relação ao comportamento sexual, a maioria dos estudantes respondeu que tinha conhecimento do uso do preservativo. Porém, poucos usavam e alguns estudantes justificaram que não usavam por fidelidade e por confiar no parceiro. Esses dados mostraram a falta de conscientização quanto ao uso de preservativos e, principalmente da exposição aos riscos como as doenças sexualmente transmissíveis, além da possibilidade de uma gravidez indesejada entre outros fatores.

Com relação às atividades laborais, a maioria dos estudantes trabalhava na indústria. Em ambos os sexos, eles relataram gostar muito do trabalho, ter bom relacionamento e, horário de trabalho adequado. Também responderam que o trabalho era sem risco.

Em relação aos acidentes de trabalho nos últimos dois anos, em ambos os sexos, o percentual praticamente foi o mesmo, não muito alto.

Quanto ao deslocamento para o trabalho, de acordo com o sexo, a grande maioria utilizava transporte passivo. Os estudantes que mais utilizavam deslocamento ativo estavam na faixa etária entre 38 a 46 anos. Isso, provavelmente, se deve aos jovens serem mais influenciados pela sociedade consumista, que prioriza o ter. Outro aspecto pode ser o comodismo, principalmente para quem utiliza carro/moto, e não quer ficar preso a horários, ou até para ter um pouco mais de tempo para descansar. Os estudantes mais velhos utilizavam mais transporte ativo, entre outros fatores, justificaram que era para economizar dinheiro, ou por morarem próximo ao local de trabalho.

Quanto às informações sobre saúde, os estudantes manifestaram-se interessados em receber informações sobre qualidade de vida, atividade física, controle do estresse, cuidados com a coluna, alimentação saudável e ergonomia.

Com relação à ginástica laboral, mais da metade das empresas não ofereciam esta atividade. Na maioria das que ofereciam, a orientação era feita por facilitadores. Para os estudantes, as empresas ofereciam essa atividade para reduzir doenças, também para diminuir o estresse, o tempo de afastamentos e para aumentar a produtividade. Após a participação nos programas de saúde no trabalho, os estudantes perceberam que diminuíram o estresse e o cansaço e alguns começaram a prática regular de exercícios físicos.

c) Níveis de Atividades Físicas e Outras Variáveis do Estilo de Vida

As atividades físicas mais praticadas pelos estudantes foram futebol, ciclismo, caminhada, alongamento, pesca e dança.

Analisando o que o município de Jaraguá do Sul oferece em relação ao esporte, cultura e lazer, pode-se observar que existe uma estreita relação entre

as informações referidas sobre as atividades físicas mais praticadas pelos estudantes trabalhadores e as atividades oferecidas pelo município.

Nas atividades diárias, nos diferentes níveis de esforço, observou-se que o sexo feminino gasta mais tempo em atividades de esforço suave e leve e o sexo masculino gasta mais tempo em atividades com níveis de esforços moderados e vigorosos.

Observou-se uma tendência do sexo masculino ser mais ativos fisicamente quando comparado com o sexo feminino. Os resultados evidenciaram que, com o avançar da idade, existiu uma tendência de os estudantes permanecerem menos tempo em atividade de níveis de esforços moderados e vigorosos, caracterizando-se, assim, menos ativos fisicamente.

Os estudantes do curso de eletromecânica apresentaram uma tendência a serem mais ativos fisicamente quando comparados aos estudantes do curso têxtil.

Comparando os turnos de estudo, os estudantes do turno noturno se caracterizaram mais ativos. Em relação ao nível sócioeconômico, observou-se que os estudantes pertencentes a classe C se apresentaram menos ativos fisicamente quando comparados aos das classes A e B.

Os estudantes que trabalhavam no horário comercial, com rodízio de atividades e que participavam das sessões de ginástica laboral permaneciam menos em atividades sedentárias. Novamente, neste item, os jovens deste estudo se caracterizaram mais ativos quando comparados com os mais velhos.

Com relação aos níveis de estresse, os estudantes classificados nos níveis de estresse inadequados apresentaram uma tendência de serem menos ativos.

Quanto ao consumo de fumo e ao tipo de atividade, os resultados apresentaram uma tendência de os estudantes fumantes permanecerem mais tempo em atividades de níveis de esforço moderado e vigoroso.

Em relação ao tipo de atividade e consumo de bebidas alcoólicas, verificou-se que os estudantes que relataram consumir bebidas alcoólicas permaneciam mais tempo em atividades físicas. Diante disso, existiu uma tendência dos estudantes que não consumiam álcool serem menos ativos fisicamente.

De forma geral, concluiu-se que as mulheres caracterizaram-se mais estressadas e menos ativas fisicamente. Enquanto que nos homens, os riscos

mais prevalentes foram fumar, consumir bebidas alcoólicas e familiares envolvidos com drogas ilícitas, além de envolveram-se em mais acidentes de trânsito como motorista.

Mediante os resultados obtidos, recomenda-se:

- a) o desenvolvimento de programas e projetos no CEFET/SC-JS, de intervenção relacionados à saúde de estudantes trabalhadores, na tentativa de contribuir na mudança de comportamento de risco, auxiliando na busca de um estilo de vida saudável;
- b) ampliação da discussão (carga horária, conteúdos) da disciplina, atualmente denominada eixo-temático, qualidade de vida, visando: ao incentivo a uma alimentação saudável, e à prática de exercícios físicos na escola, com a família, no trabalho e na comunidade em geral; à redução do uso de cigarros, drogas e álcool; e à diversificação de atividades laborais (para reduzir os DORT e o estresse);
- c) a realização de trabalho de parceria entre escola e empresa, com a finalidade de conscientizar os estudantes trabalhadores sobre a importância da adoção de padrões de comportamentos saudáveis;
- d) que sejam realizados novos estudos, que possam dar continuidade a esta pesquisa, com a população de estudantes trabalhadores e não trabalhadores de outros CEFETSC, assim como de outras instituições públicas e privadas do município e do estado de Santa Catarina, com o propósito de melhorar a qualidade de vida através de um estilo de vida mais saudável;
- e) outros estudos envolvendo mudança de hábitos alimentares e obesidade com os estudantes trabalhadores.

Enfim, tem-se consciência de que, como aluna do programa de pós-graduação *stricto sensu*, esta pesquisa possui uma relevância pessoal, social e profissional e que contribui para a análise da problemática. Mas, há necessidade da realização de outras pesquisas complementares, tendo em vista a abrangência e a complexidade do tema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, S. (2002). *O que é trabalho*. São Paulo: Brasiliense.
- Albuquerque, L.G. & França, A. C.L. (1998). Estratégias de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total. *Revista de Administração*, São Paulo, v. 33, n 2, p. 42.
- Alvarez, B. R. (2002). *Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral e saúde Caso–Intelbras*. Florianópolis (Tese)
- American College of Sports Medicine. (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- American Heart Association. (2003). *Managing Stress* www.americanheart.org/presenter.jhtml. Acesso em 5/12/2003.
- ANEP – Associação Nacional de Empresa de Pesquisa (2000). Critério de Classificação Econômica Brasil: São Paulo. www.anep.org.br/cceb.zip. Acesso em 3/12/2003.
- Arendt, H. (1989). *A condição humana*. Rio de Janeiro: Forence Universitária.
- Assis, M. A. & Nahas, M.V. (1999). Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. *Revista Nutrição*, 12(1) 33-41.
- Assis, M. A. (1999). Alimentação saudável para uma vida ativa: da criança ao idoso. *Anais do 2º Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde*. Florianópolis.
- Aubert, N. (1993). A neurose profissional. *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo: Fundação Getúlio Vargas, v. 33, n 1, p. 85.
- Azevedo, A. et al. (1999). Tobacco smoking among Portuguese high-school students. *Bulletin of the World Health Organization*.77(6): 509-517.
- Barros, M, V.G. (1999). *Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no Estado de Santa Catarina*. Florianópolis. (Dissertação)
- Barros, M. V. G & Reis, R. S. (2003). *Análise de dados em atividade física e saúde, demonstrando a utilização do SPSS*. Londrina: Midiograf.
- Barros, M, V. G & Nahas, M. V. (2000). Reprodutibilidade (teste-reteste) do questionário internacional de atividade física (QIAF-versão 6): um estudo piloto com adultos no Brasil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(1),23-26.

- Bauk, D. A. (1985). Stress. *Revista Brasileira de saúde Ocupacional*, 13 (50), p.28-36.
- Blair, S. N. et al. (1996). Physical activity, nutrition, and chronic disease. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. 28(3): 335-349.
- Blair, S. N. & Kohl, W. P J. (1994). Cuanta actividad física é buena para la salud? *Proceedings del III Simpósio Internacional de Atualización en Ciências Aplicadas al Deport. Impresiones Módulo S.R.L. Rosário, Argentina*, 98-101.
- Bianchetti, L. (2001). *Da chave de fenda ao laptop. Tecnologia digital e novas qualificações: desafios à educação*. Petrópolis: Vozes.
- Bouchard, C. (1997). Obesity in adulthood – The importance of childhood and parental obesity (editorials). *The New England Journal of Medicine*. 337 (13): 926-927.
- Bouchard, C., Tremblay, A., Leblano, C., Lortie, G. Savan, R. & Theriault, G. (1983). A method to assess energy expenditure in children and adults. *American Journal of Clinical Nutrition*, 37, 461-467.
- Branen, L & Fletcher, J. (1999). Comparison of college student's current eating habits and recollections of their childhood food practices. *Journal of Nutrition Education*. 31(6): 304-310.
- Brow, M. (1996). Survival of the fittest. *Management Today*, 3, 74.
- Búrigo, C. C. D. (1997). *Qualidade de vida no trabalho: dilemas e perspectivas*. Florianópolis; Insular.
- Caldwell, B. (2000). Work sites lag behind healthy 2000 goals. *Employee Benefit Plan Review*, 55, 16-17.
- Canet, M. I. (1995). *A experiência com a ginástica laboral nas empresas do Rio Grande do Sul*. Porto Alegre. (Dissertação)
- _____. (1996). *Humanização, desafio da empresa moderna: A ginástica laboral como caminho*. Porto Alegre: artes e Ofícios.
- Caspersen, C. J. Powell, K.E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 172-179.
- CDC. (2000). *Youth risk behaviour surveillance – United States. Atlanta: Center for Diseases Control and Prevention*, 49(5): 1-98.
- Cervato, A. M. et al. (1997). Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. *Revista de Saúde Pública*. 31(3): 227-235.

- Conmedh Saúde. (2004). Estresse e a mulher. www.conmedhsaude.com.br. Acesso 1/10/2004.
- Cooper, K. H. (1982). *O programa aeróbico para o bem estar total*. Nórdica.
- Costa, J. B. D. (1994). O fumo no trabalho: riscos e problemas causados pelos fumantes dentro da empresa. *Revista Proteção*, 6 (32). p.40-42
- Costa, L. P. (1990) Tipologia das atividades de esporte e lazer em empresas brasileiras. In: *Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporto: esporte e lazer na empresa*.
- Datti, D. (1997). *Mecanismos e prevenção do stress*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tentos.
- De Bem, M. F. L. (2003). *Estilo de vida e comportamentos de risco de estudantes trabalhadores do ensino médio de Santa Catarina*. Florianópolis. (Tese)
- Dejours, C. (1992). *A loucura do trabalho, estudo de psicologia do trabalho*. São Paulo: Cortez.
- Dias, M. F. M. (1994). Ginástica Laboral. *Revista Proteção*, 29,124-125.
- DIESSE. (1999). Anuário dos Trabalhadores de Santa Catarina. Florianópolis.
- Edlin, G & Golanty, E. (1992). *Health and wellness, a holistic approach*. Boston, Jones and Bartett Publishers.
- Edwards, D. (1997). Lifestyle, Estresse and hipertension: A case-study approach. *South African Journal of Psychology*, 27(1), 22-29.
- Ell, E. et al. (1999). Perfil antropométrico de funcionários do Banco Estatal do Rio de Janeiro. *Caderno de Saúde Pública*. 15 (1), p.115-121.
- Faria Jr, A. G. (1990). Educação Física no mundo do trabalho: ginástica de pausa, em busca de uma metodologia. In: *Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporto: esporte e lazer na empresa*.
- Farias Jr, J. C. (2002). *Estilo de vida de escolares do ensino médio no município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil* (Dissertação)
- Farias, S. F. (1992): Escola, lugar pré-desportivo “estudo sobre espaço físico – vivências naturais, na infância, e as contribuições das atividades pré-desportivas na escola”. Trabalho inédito apresentado para concurso titular da UFSC. Florianópolis.
- Ferraz, S. (2001). Droga no Trabalho: Empresas criam programas para detectar e ajudar os funcionários viciados em substâncias químicas. *Veja*, 34(26) 100-106

- Fischer, F. M.; Lieber, R. R.; Brown, F. M. (1995). Trabalho em turnos e as relações com a saúde-doença. In: Mendes, R. (Org.) – *Patologia do trabalho*. Rio de Janeiro: Atheneu, p. 545-572.
- França, A. C. L & Rodrigues, A. L. (1999). *Stress e trabalho. Uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas.
- Gemignani, J. (1996). Making wellness programs pay off. *Business & Health*, august, v14, n8, p61.
- Gil, A. C. (1989). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Gonçalves, A & Vilarta, R. (2004). *Qualidade de vida e atividade física. Explorando teoria e prática*. São Paulo:Manole.
- Gordon, D. J. et al. (1983). Habitual physical activity and high-density lipoprotein cholesterol in men with primary hypercholesterolemia. *Circulation*, 67, 512-520.
- Holmes, D. S. (1997). *Psicologia dos Transtornos Mentais*. Porto Alegre: Artes Médicas, p.356-378.
- Hobson, J. A. (1990). Sleep and dreaming. *Journal of Neuro Sciences*, v.10, p.371-382.
- Jagnow, E. L. (2004). Resenha histórica de Jaraguá do Sul. www.Jaraguadosul.com.br. Acesso em 19/09/2004.
- Koch. R. (2004). Dossiê-Jaraguá do Sul. www.Jaraguadosul.com.br. Acesso em 20/09/2004.
- Koche, J. C. (1985). *Fundamentos de metodologia científica*. Porto Alegre: Vozes.
- Koleva, M. et al. (2000). Nutrition, nutritional behavior, and obesity. *Cent Eur. J. Public Health*,8(1), p. 10-23.
- Kolling, A. (1982). *Estudos sobre os efeitos da ginástica laboral compensatória em grupos de operários de empresa industriais*. UFRS, Porto Alegre. (Dissertação)
- _____. (1990). Ginástica laboral compensatória. In *Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporto: esporte e lazer na empresa*.
- Kriska, A. M. & Caspersen, C. J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health-related research. Supplement to *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29(9): S5-S9, S19-S24.
- Legnaghi, S. (2000) Cuidado! Fuja do estresse. *Revista ECO Dimensão*. Jaraguá do Sul, fevereiro.

- Leite, N. (1995). *Impacto de um plano de incentivo a demissão voluntária sobre a saúde dos trabalhadores*. Universidade Federal do Paraná. Curitiba (Monografia).
- Lima, V. (2003). *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. São Paulo: Phorte.
- Lima, D. D. (2003). *Seminário Catarinense pela Preservação da Vida no Trânsito*. Florianópolis.
- Lipp, M. E. N. (1999). *O Stress está dentro de você*. São Paulo: Contexto, 199p
- Lopes, A (2000) D. *Relaxe! E Fique Longe de Doenças do Trabalho*. São Paulo. *Revista Galileu*.
- Mahoney, D. J. & Restak, R.M. (1998). *The longevity strategy: How to live to 100 using the brain body connection*. New York: John Wiley & Sons.
- Marchi, R & Silva, M. A, D (1997). *Saúde e qualidade de vida no trabalho*. São Paulo: Best Seller.
- Martins, I. S. et al. (2002). Crescimento e trabalho de estudantes do ensino fundamental e médio em São Paulo. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo,v36,n1, p.19-25.
- Martins, C. O. (2000). *Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC*. Florianópolis (Dissertação)
- Martins, C.O. (2001). *Ginástica laboral no escritório*.Jundiaí-São Paulo.
- Martins, C. O. & Michals, G. (2001). Saúde X lucro: quem ganha com um programa de promoção da saúde do trabalhador?.*Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*.3 (1), 95-101.
- Maslach, C. & Leiter, M. (1999). *Trabalho: fonte de prazer ou desgaste: guia para vencer o stress na empresa*. São Paulo; Papirus.
- Matos, M. G. et al. (1998). *Saúde e estilo de vida de estudantes portugueses*. Estudo Nacional da Rede Européia/HBSC/OMS.
- Matsudo, V. K. R., Matsudo, S.M.M. (2000). Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Diagnóstico & Tratamento*. 5(2): 10-17.
- Mendes, R. A. (2000). *Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade Industrial de Curitiba*. Curitiba. (Dissertação).
- Menezes, A. et al. (2001). Evolução temporal do tabagismo em estudantes de medicina, 1986,1991, 1996. *Revista de Saúde Pública*. 35(2): 165-169.

- Militão, A. G. (2001). *A Influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam*. Florianópolis. (Dissertação)
- Ministério da Saúde. (2004). *Alcoolismo*. www.saude.gov.br. Acesso em 20/09/2004.
- Ministério da Saúde. (2000). Divisão nacional de doenças crônicas-degenerativas. *Projeto saúde: estudo sobre o estilo de vida*. São Paulo: levantamentos, pesquisas e marketing.
- Ministério da Saúde. (2003). *Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis*. www.inca.gov.br. Acesso em 27/10/2004.
- Ministério da Saúde. (2004). *Promoção da atividade física*. www.saude.gov.br. Acesso em 20/09/2004.
- Ministério da Saúde. (2003). *Tabagismo/Álcool*. www.saude.gov.br. Acesso em 6/12/2003.
- Ministério da Saúde. (2004). *Tabagismo*. www.saude.gov.br. Acesso em 22/09/2004.
- Ministério do Trabalho. (2000). *Relatório anual de informações sociais*. Fundação Seade.
- Muniz, K. (2004). *Qualidade de vida dos profissionais*. www.dtcom.com.br. Acesso em 5/5/2004.
- Nahas, M. V. (1999). Programa lazer ativo. *Serviço Social da Indústria*.p.4-5.
- Nahas, M. V. (2001). *Atividade física saúde e qualidade de vida. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- Nieman, D. C. (1999). *Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. São Paulo: Manole.
- Organização Mundial da Saúde. (2003). *Acidente de trânsito*. www.oms.gov. Acesso em 7/12/2003.
- Paffenbarger, J. R. S, et al. (1993). The Association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *The New England Journal of Medicine*. 328(8): 615-625.
- Paffenbarger, J. R. S. (1998). Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular health. *Medicine Science, Sports and Exercise*, 20(5): 426-438.

- Pate, R. R. et al. (1995).. *A recommendation from the Centers for Activity and Prevention and the American College of Sports Medicine*. JAMA. 273 (5): 402-407.
- Pate, R. R. et al. (1996). Association between physical activity and other health behaviours. *American Journal Public health*, v.86 p.1577-1581.
- Pate, R. (1995). Recent statements and initiatives on physical activity and health. *Quest*, 4, 304-310.
- Pegado, P. (1995). Saúde & Produtividade. *Revista Proteção*, p.52-57.
- Phillips, W. Pruitt, L & King, A. (1996). Lifesyle activity: Current recommendations. *Sports Medicine*, 22(1): 1-7.
- Pires, E. A. G. (2001). Hábitos de atividade física, padrões de comportamento e estresse em adolescentes de Florianópolis.(Dissertação)
- Pires, M.C. (1994). Atividade física, saúde e qualidade de vida. *Anais da V Amostra Científica, Artística e Cultural do Colégio de Aplicação ACA/CA/99. "Século XXI: Educação em Perspectiva"*.
- Pires, M. C. (2002). *Crescimento, composição corporal e estilo de vida de escolares no município de Florianópolis, SC.(Dissertação)*.
- Pires, P. B. O. (1994). *Levantamento dos hábitos. de atividade física dos servidores técnico/docente do Colégio de Aplicação da UFSC*. Florianópolis. (Monografia)
- Proteção. (1995). Capital Humano. *Revista Proteção*, v 46, p23-43.
- Planejamento Estratégico e Análise de Contexto Diagnóstico Situacional. (2004). *Projeto: Melhoria das condições de funcionamento dos cursos técnicos: têxtil e em eletromecânica de Jaraguá do Sul*. CEFET/SC. Florianópolis.
- Reis, A. O. A & Ribeiro, M. A. A. (2004). *Acidentes de trânsito*. www.nib.unicamp.br. Acesso em 26/02/2004.
- Rizzo, G. N. V. (1998). Boa noite! *Revista Proteção*, n76, p.8-14.
- Rodrigues, A . L. (1992). Estresse e trabalho: aumenta a preocupação com o desgaste do trabalhador. *Revista Proteção*,v4,n17,p.38-41.
- Ross, W.; W. D & Maefell-Jones, M. L. (1892). Kinanthropometry. In: Macdougall, J. D.; Werger, H. A & Green, H. J.; (Eds). *Physiologic Testing of the Elite Canadian Association of Sport Science*. Chapter six.
- Rutenfranz, J. et al. (1989). *Trabalhos em turnos e noturno*. São Paulo: Hucitec.

- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 32(9):1598-1600.
- Santos , F. S. & Coelho., C. W. (2003). *Atividade física e obesidade em trabalhadores da indústria*. Buenos Aires. www.efdeportes.com. Revista digital. Acesso em 20/10/2004.
- Santos, L. M. (2000). Benefícios da ginástica laboral e sua influência sobre o índice de absenteísmo.CEFID/UEDESC. Florianópolis. (Monografia)
- Schörner, A . (2000). O arco-íris encoberto. Jaraguá do Sul, o trabalho e a história: operários, colonos-operários e faccionistas. Joinville, SC: Oficina Comunicações.
- Sell, I. (1994) Condições de trabalho na indústria têxtil de Santa Catarina. In: *Encontro*.
- Selye, H. (1965). *Stress: a tensão da vida*. São Paulo: Ibrasa.
- Sharkey, B. L. (1998). *Condicionamento físico e saúde*. Tradução Dornelles, M.; Petersen,R.D.S. Porto Alegre: Artemed.
- Shephard, R.J. (1995). Custos e benefícios dos exercícios físicos na criança. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(1), 66-84.
- Shephard, R. J. (1994). Custos y beneficios de una sociedad deportiva activa v7s una sociedad sedentaria. *Resúmenes, 3º Simposio Internacional de Actualización em Ciencias Aplicadas al Desporte*. Rosario, p. 127-135.
- Skinner, J. S. (1997). Atividade física e saúde. *1º Congresso brasileiro de atividade física e saúde*. Florianópolis.
- Sousa, I.S. (2002). *Tempo livre com lazer do trabalhador e a promessa de felicidade*. São Paulo. (Tese)
- Tamayo, A et al. (2004). *Cultura e saúde nas organizações*. Porto Alegre: Artemed.
- Tancon, I. (2001). *Atitudes dos jovens brasileiros frente ao trabalho e a relação de tais atitudes com a maturidade profissional. Estudo sobre jovens de 1º de 2º graus na região AMVALI*, Santa Catarina. Roma/Itália (Tese)
- Taylor, S. (2000). A química do bem estar. *Revista Época*, 54-59.
- Thomas, J. R. & Nelson, J.K. (2002). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artemed.
- UNESCO. (2002).www.portal.unesco.org. Acesso em 20/11/2003.

- UNESCO. (2003). *Violência*. www.portal.unesco.org. Acesso em 20/02/2004
- US Department of Health and Human Service. (1996). Physical activity and health: a Report of de Sugeron General. Atlanta, GA: *Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The President`s Council on Physical Fitness and Sport*.
- US Department of Health and Human Service. (2000). *Centers for Disease Control and Prevention*. www.cdc.gov.br. Acesso em 14/03/2000.
- Weineck, J. (2003). *Atividade física e esporte para quê?*. São Paulo: Manole.
- Vieira, T. (2004). *Mulher é a que mais sofre efeitos do cigarro*. www.unimed.com.br. Acesso em 22/10/2004.
- Vuori, I. (1999). Physical Activity Epidemiology: Findings Related to Metabolic Diseases. *Anais do 2º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde*, 31-34.
- Xavier, G. N. A. (1997). *Aspectos epidemiológicos e hábitos de vida de servidores da UFSC*. Florianópolis. (Dissertação)
- Zavala, R. (2004). *Apenas 8% dos trabalhadores se sentem felizes em seus empregos*. www.uol.com.br/aprendiz/guiadeempregos. Acesso em 05/10/2004
- Ziegler, J. (1999). High honors for encouraging health Business and Health, 17 37-38.

ANEXOS

ANEXO 1
QUESTIONÁRIO

ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES TRABALHADORES DO CEFET/SC

UNIDADE JARAGUÁ DO SUL

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA-CENTRO DE DESPORTO

MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTIONÁRIO



Nº
CONTROLE

A. Curso: Eletromecânica 1[] Têxtil 2[] B. Módulo 1[] 2[] 3[] 4[] C. Turno: Vesp 1[] Not 2[]

Este questionário tem como objetivo proporcionar a coleta de dados referente ao “**Estilo de vida de estudantes trabalhadores do CEFET/SC Unidade Jaraguá do Sul**”. Não é necessário se identificar. As respostas são anônimas e as informações serão utilizadas somente para fins de pesquisa. Procure ler com atenção todos os itens e, em caso de dúvida, pergunte ao monitor.

Lembretes:

- Não existem respostas certas ou erradas, porque não se trata de um teste.
- Por favor, responda todas as questões de forma consciente e responsável. Isso é muito importante!

I - INFORMAÇÕES PESSOAIS

A. Dia de hoje: __/__/____ B. Sexo: Masculino 1[] Feminino 2[] C. Data de Nascimento: __/__/__

D. Estado civil: solteiro(a) 1[] casado(a) 2[] outro 3[]

E. Nasceu em Jaraguá do Sul? Sim 1[] Não 2[]

F. Mora com a família? Sim 1[] Não 2[] G. Quantas pessoas moram em sua casa incluindo você? []

H. Reside em: zona rural (campo) 1[] zona urbana (cidade) 2[]

I. Você participa de alguma ação voluntária? Sim 1[] Não 2[]

Caso Sim: Qual? _____

J. No quadro abaixo, marque com um “X” a **quantidade** de **itens** que existem em **sua casa**.

Itens possuídos (Não valem utensílios quebrados)	Quantidade				
	0	1	2	3	4 ou +
1. Televisão em cores	[]	[]	[]	[]	[]
2. Rádio	[]	[]	[]	[]	[]
3. Banheiro	[]	[]	[]	[]	[]
4. Automóvel	[]	[]	[]	[]	[]
5. Empregada mensalista	[]	[]	[]	[]	[]
6. Aspirador de pó	[]	[]	[]	[]	[]
7. Máquina de lavar	[]	[]	[]	[]	[]
8. Videocassete	[]	[]	[]	[]	[]
9. Geladeira	[]	[]	[]	[]	[]
10. Freezer – Geladeira duplex	[]	[]	[]	[]	[]

K. Marque com um “X” até o ano em que o seu pai e sua mãe **estudaram** e quem é o **chefe** de sua família:

chefe	Ensino Fundamental								Ensino Médio			Ensino Superior	
	1[]	2[]	3[]	4[]	5[]	6[]	7[]	8[]	1[]	2[]	3[]	Incompleto[]	Completo[]
Pai 1[]													
Mãe 2[]													

II - HÁBITOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

A. Preencha o quadro a seguir, informando a frequência e a duração das atividades que você faz?

ATIVIDADE	Quantas vezes?		Quanto tempo		
	Sim 1 []	Não 2 []	por semana	por mês	cada vez?
Alongamentos/Yoga	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Boliche	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Caminhada	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Ciclismo	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Corrida	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Dança	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Futebol	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Ginástica de academia	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Musculação	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Natação	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Pesca	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Tênis de mesa	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
Voleibol de quadra	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min

Outras atividades:

_____	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min
_____	1 []	2 []	_____	_____	___ h ___ min

B. Pense em uma semana típica (7 dias) e responda quantos por cento (%) em média você gasta **diariamente** (24h) com atividades nos diversos níveis de esforço – suave, leve, moderado e vigoroso . Use os parênteses das letras A, B, C e D para escrever o percentual para cada nível de esforço.

Atenção → Atividades físicas de intensidade moderada são aquelas que aumentam sua respiração e batimentos do coração; Atividades físicas de intensidade vigorosas são aquelas que aumentam MUITO a sua respiração e batimento do coração.

A []	B []	C []	D []
<ul style="list-style-type: none"> • Atividades nas posições deitada, sentada ou em pé de movimentação suave. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos a pé • Trabalho manual leve • Atividades esportivas de lazer leves 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho manual moderado • Esportes e lazer moderados 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho manual vigoroso • Esportes vigorosos
<p><i>Exemplo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dormir ou descansar na cama. • Fazer refeições, estudar, assistir TV, utilizar computador, estar no cinema, andar de ônibus, fazer tarefas escolares. • Vestir, tomar banho, pentear o cabelo etc. 	<p><i>Exemplo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminhada leve (menos de 4km/h ou caminhada moderada (entre 4 a 6km). • Tarefas domésticas: limpar janelas, trabalhar no jardim, lavar o carro. • Praticar esportes, andar de bicicleta. 	<p><i>Exemplo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Transportar caixas e pacotes. • Trabalhar como mecânico, operador de máquinas industriais. • Fazer corridas rápidas e esportes em geral. 	<p><i>Exemplo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carregar cargas elevadas • Treinamento esportivo (atletas), lazer intenso, corridas com ou sem obstáculos.
1	2	3	4

III- NÍVEL DE ESTRESSE

Marque quantas vezes na **última semana** você **experimentou** os sintomas abaixo: (considere apenas os **sintomas** provocados por fatores psicológicos).

- | | |
|---|-----|
| A. Tensão Muscular (exemplo: aperto do queixo, dor atrás da cabeça)..... | [] |
| B. Dor no estômago (azia)..... | [] |
| C. Esquecimento de coisas do dia-a-dia (exemplo: número de telefone)..... | [] |
| D. Muita irritabilidade (nervosismo)..... | [] |
| E. Vontade de sumir de tudo..... | [] |
| F. Sensação de que não vai conseguir realizar as suas tarefas (exemplo: estudar)..... | [] |
| G. Pensar sempre na mesma coisa..... | [] |
| H. Ansiedade – preocupação..... | [] |
| I. Dormir pouco ou muito – sono perturbado..... | [] |
| J. Levantar da cama cansado..... | [] |
| K. Não conseguir entender bem e ter dificuldade em realizar suas tarefas..... | [] |
| L. Estar sem vontade para viver – desanimado..... | [] |
- Número de vezes**

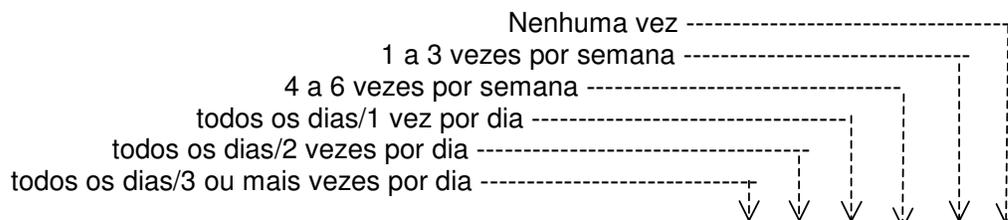
M. Quantas horas (em média) você dorme por dia? _____ h _____ min

N. Com que frequência você considera que **dorme bem**?

Sempre 1[] quase sempre 2[] às vezes 3[] nunca/raramente 4[]

IV- HÁBITOS ALIMENTARES

A. As questões seguintes referem-se à frequência de consumo de alimentos *em uma semana típica (habitual)*. Pense em todas as refeições e lanches que você habitualmente realiza. Inclua o que você comeu em casa, na escola, em restaurantes ou em qualquer outro lugar.



	5	4	3	2	1	0
• Quantas vezes você toma suco de frutas natural? (<i>não inclua refresco ou bebidas artificiais</i>)						
• Quantas vezes você come frutas (<i>não incluindo suco de frutas</i>)?						
• Quantas vezes você come legumes (cenoura, vagem, abóbora, couve-flor etc.)?						
• Quantas vezes você come batatas (sem incluir batatas fritas ou chips)?						
• Quantas vezes você toma refrigerantes?						
• Quantas vezes você come salgadinhos fritos (batata frita, chips, coxinhas, pastéis e outros)?						
• Quantas vezes você come pizza, lasanha e outros alimentos com queijo / molho branco?						
• Quantas vezes você come docinhos, tortas, chocolate, biscoitos, bolachas ou balas?						

B. Você faz ao menos três refeições por dia? sempre 1[] às vezes 2[] nunca/raramente 3[]

V- COMPORTAMENTOS DE RISCO

FUMO

A. Você fuma? Sim ¹[] Não ²[] B. Quantos anos você tinha quando começou a fumar? _____ anos.

C → **Se você não fuma** atualmente, **marque com x** a resposta mais apropriada para o seu caso (A, B ou C). **Se você fuma**, selecione uma das opções restantes (D, E ou F).

A [<input type="checkbox"/>]	B [<input type="checkbox"/>]	C [<input type="checkbox"/>]	D [<input type="checkbox"/>]	E [<input type="checkbox"/>]	F [<input type="checkbox"/>]
Nunca fumei	Parei de fumar há menos de 2 anos	Parei de fumar há mais de 2 anos	Fumo menos de 10 cigarros por dia	Fumo entre 10 e 20 cigarros por dia	Fumo mais de 20 cigarros por dia
1	2	3	4	5	6

BEBIDAS ALCOÓLICAS

Atenção → bebidas alcoólicas incluem: cerveja, vinho, cachaça, rum, gim, vodca, uísque ou qualquer outra bebida destilada ou fermentada contendo álcool. *Uma dose de bebida alcoólica corresponde a meia cerveja (uma latinha), um copo de vinho ou qualquer quantidade equivalente de bebida destilada.*

A. Independente da quantidade, você toma bebidas alcoólicas? Sim ¹[] Não ²[]

Se Sim → Quantos anos você tinha quando tomou bebida alcoólica pela primeira vez? _____ anos

B. Durante uma SEMANA NORMAL (7 dias), em **quantos dias** você toma bebidas alcoólicas? _____ dias/semana

C. Durante uma SEMANA NORMAL, nos dias em que você toma bebidas alcoólicas, **quantas doses, em média**, você bebe por DIA? _____ doses (drinques)

D. Durante uma SEMANA NORMAL, em **quantos dias** você ingere **mais de 5 doses** de bebidas alcoólicas em uma mesma ocasião? _____ dias/semana

VI- COMPORTAMENTO PREVENTIVO

Atenção → Comportamento Preventivo pode ser definido como uma conduta pessoal que reduz os riscos para a saúde. O uso da *camisinha*, por exemplo, é um comportamento preventivo que reduz o risco de infecção pelo vírus HIV e por outras doenças sexualmente transmissíveis. As questões seguintes procuram avaliar esses tipos de comportamentos. Lembre-se, suas repostas são anônimas.

DROGAS ILÍCITAS (PROIBIDAS)

A. Você já experimentou usar algum tipo de droga?

Sim ¹[] Não ²[] Não quero responder ³[]

B. **Se Sim, quantos anos** você tinha quando experimentou? _____ anos

C. Atualmente você faz uso de drogas ou algum produto do tipo cola, verniz, gasolina?

Sim ¹[] Não ²[] Não quero responder ³[]

D. Você possui na família (na casa onde mora) alguém que tem problemas com drogas ou álcool?

Sim ¹[] Não ²[] Não quero responder ³[]

ACIDENTE DE TRÂNSITO

A. Nos últimos 12 meses, você se envolveu em acidente de trânsito:

- Como passageiro? Sim ¹[] Não ²[]

- Como motorista? Sim ₁ [] Não ₂ []
- Como pedestre? Sim ₁ [] Não ₂ []

B. Quando, num veículo, você utiliza cinto de segurança? Sempre ₁ [] Às vezes ₂ [] Nunca ₃ []

ATIVIDADE SEXUAL

A. Você sabe usar preservativo (camisinha)? Sim ₁ [] Não ₂ [] Não quero responder ₃ []

B. Você utiliza/utilizou preservativo (camisinha)? Sempre ₁ [] Às vezes ₂ [] Nunca ₃ []

VII- ATIVIDADES LABORAIS

A. Com que idade você começou a trabalhar? anos

B. Há quanto tempo você trabalha? _____

C. Em que área profissional você atua?

Comércio ₁ [] indústria ₂ [] agricultura ₃ [] é empresário ₄ [] Outros ₅ [] _____

D. Quantas horas semanais você trabalha? []

E. Você trabalha em sistema de rodízio de atividade? Sim ₁ [] Não ₂ []

F. Qual o seu turno de trabalho? Primeiro ₁ [] Terceiro ₂ [] Horário comercial ₃ []

G. Num dia típico de trabalho, como você descreve suas atividades?

Passo a maior parte do tempo sentado, sem realizar esforço físico 1 []

Meu trabalho inclui caminhar esporadicamente e/ou realizar tarefas leves / moderadas 2 []

Meu trabalho inclui atividades vigorosas (intensas) ou longas caminhadas 3 []

H. Numa escala de 1 a 4, assinale como **você** percebe o seu trabalho:

Gosto muito	1 []	2 []	3 []	4 []	Não gosto
Não me canso	1 []	2 []	3 []	4 []	É muito cansativo
Sem risco	1 []	2 []	3 []	4 []	Muito perigoso
Tenho bom relacionamento	1 []	2 []	3 []	4 []	Não tenho bom relacionamento
O horário de trabalho é adequado	1 []	2 []	3 []	4 []	O horário de trabalho é inadequado
Sou bem remunerado	1 []	2 []	3 []	4 []	Sou mal remunerado

I. Você já se acidentou no trabalho nos últimos 2 anos? Sim ₁ [] Não ₂ []

J. Caso Sim, qual(is) tipo(s) de acidente?

K. Precisou de atendimento médico? Sim ₁ [] Não ₂ [] L. Você foi atendido na empresa? Sim ₁ [] Não ₂ []

L. Você ficou com alguma seqüela em função do acidente? Sim ₁ [] Não ₂ []

M. Como você se desloca para o trabalho?

Ônibus ₁ [] carro ou moto ₂ [] a pé ₃ [] bicicleta ₄ [] Outro ₅ [] _____

N. ESCOLHA 3 itens abaixo e marque com um **X** o que você gostaria de receber informação sobre **saúde**:

1 [] Atividade física	4 [] Cuidados com a coluna	7 [] Ergonomia
2 [] Alimentação saudável	5 [] Qualidade de vida	
3 [] Controle do estresse	6 [] Técnicas de relaxamento	

GINÁSTICA LABORAL

A. A empresa oferece ginástica laboral no seu horário de trabalho?

Sim 1[] Não 2[] Já ofereceu 3[]

B. Quem ministra as sessões de ginástica laboral na empresa onde você trabalha?

Profissional de Educação Física 1[] facilitador/multiplicador 2[]

Fisioterapeuta 3[] Não sei 4[]

C. Você participa? Sim 1[] Não 2[] Já participei 3[]

Caso Sim, durante quanto tempo'_____ **E quantas vezes por semana?**_____

D. Qual o local em que são desenvolvidas as sessões de ginástica laboral de que você participa ou participou?

Em quadras cobertas 1[]	Ao ar livre, quando o clima favorece 3[]
No próprio ambiente do trabalho 2[]	Outras 4[]

E. A empresa oferece condições para a prática de atividades físicas fora do horário de trabalho?

Sim 1[] Não 2[]

F. Você Utiliza? Sim 1[] Não 2[]

G. Você começou a praticar atividades físicas, fora do local de trabalho, em função da Ginástica laboral e outras atividades relacionadas à saúde no trabalho? Sim 1[] Não 2[]

H. Na sua percepção, por que a empresa oferece atividades físicas como por exemplo a Ginástica laboral? **ESCOLHA 3 itens** e marque com **X**

Prevenir e reduzir as doenças ocupacionais	1[]
Aumentar a produtividade	2[]
Diminuir o tempo e a quantidade de afastamentos por causa de doenças ocupacionais	3[]
Reduzir os acidentes de trabalho	4[]
Diminuir o estresse ocupacional	5[]
Quebrar o ritmo do trabalho	6[]
Começar ou continuar os programas de qualidade de vida no trabalho	7[]
Outros.....	8[]

I. Quais os resultados e mudanças, percebidos por você, após sua participação nas atividades relacionadas à saúde no trabalho? **ESCOLHA 3 itens** e marque com **X**

Começou a aproveitar melhor o tempo livre	1[]
Diminuiu o cansaço (fadiga) e dores no corpo	2[]
Melhorou seu humor	3[]
Melhorou a sua qualidade de vida	4[]
Melhorou a sua saúde	5[]
Começou a praticar atividade física	6[]
Diminuiu seu estresse	7[]
Outros.....	8[]

Muito obrigada! Sua participação foi muito importante!

ANEXO 2
RELATÓRIO – ESTUDO PILOTO

**ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES TRABALHADORES DO CENTRO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA –
UNIDADE DE JARAGUÁ DO SUL**

RELATÓRIO – ESTUDO PILOTO

A qualidade dos instrumentos de medida são essenciais em qualquer estudo descritivo. Os indicadores de validade, reprodutibilidade e aplicabilidade dos instrumentos de medida são aspectos fundamentais para determinação do grau de precisão e confiabilidade dos dados (Barros & Nahas, 2000).

Dentre as técnicas de pesquisa descritiva, uma das mais utilizadas é o questionário. As justificativas principais para se utilizar um questionário são: a necessidade de se obter respostas de grandes grupos, seu baixo custo e as informações sobre as práticas presentes, e dados demográficos (Thomas & Nelson, 2002). Entretanto, sabe-se que existem limitações quando se usam questionários nas pesquisas, principalmente pela imprecisão nas respostas e, muitas vezes, por falta de um processo de construção e validação adequado, na maioria dos casos.

Esta investigação preliminar diz respeito ao estudo piloto da dissertação de mestrado **“Estilo de vida de estudantes trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina – Unidade de Jaraguá do Sul”** que teve como objetivo testar a qualidade dos instrumentos e os procedimentos de análise.

Neste sentido, utilizou-se o procedimento de medidas de reprodutibilidade dos dados referentes às variáveis sócio-demográficas, estilo de vida (atividade física, níveis de estresse e hábitos alimentares), comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais.

Foi elaborado um questionário (Anexo) com base nos referenciais abaixo:

- a) Critério de Classificação Econômica Brasil (ANEP; 2000);
- b) Atividades Físicas no Lazer e outros Comportamentos Relacionados à Saúde dos Trabalhadores da Indústria no Estado de Santa Catarina (Barros, 1999);
- c) Estilo de vida e comportamentos de risco de estudantes trabalhadores do ensino médio de Santa Catarina (De Bem, 2003);
- d) O stress está dentro de Você (Lipp, 2000);

- e) A Collection of Physical Activity Questionnaires for Health-Related Research (Kriska & Caspersen, 1997) e
- f) Ginástica Laboral: Implantação e Benefícios nas Indústrias da Cidade Industrial de Curitiba (Mendes, 2000).

Esta investigação foi conduzida entre os dias 13 e 15 de abril de 2004, com intervalo de dois dias entre as aplicações do instrumento, sendo a primeira no dia 13 (T1) e a segunda aplicação no dia 15 (T2). Optou-se por aplicar o questionário de forma coordenada, ou seja, os participantes responderam as questões após a leitura dos quesitos pelo monitor. Esta forma de aplicação foi considerada mais rápida (em média 30 minutos), pois o monitor estava presente para elucidar possíveis dúvidas. O preenchimento do questionário foi realizado com 3 grupos de 10 sujeitos.

Participaram deste estudo 30 estudantes trabalhadores dos cursos Técnicos Pós Médio em Telecomunicações, e Refrigeração e Ar Condicionado (RAC) do Centro Federal de Santa Catarina-Unidade de São José, com idades entre 18 e 37 anos e idade média de $23,25 \pm 23,25$ anos, sendo 26 do sexo masculino (86,7%) e 4 do sexo feminino (13,3%). Esses estudantes foram convidados a participar deste estudo piloto, informados que seus nomes não seriam divulgados e que as informações seriam utilizadas somente para fins de pesquisa.

Para a tabulação e categorização dos dados, recorreu-se ao Excel versão 2000. Na análise estatística dos dados, foi utilizado o Statistical Package for Social Science (SPSS) versão 10.0, ambos programas de computador for Windows.

Quanto ao tratamento estatístico utilizou-se à estatística básica descritiva, o índice de concordância relativa (CR) e o índice Kappa (k).

Considerando que o índice Kappa varia de 0 a 1, sua classificação segundo Pestanha & Gageiro (2000), pode ser interpretada da seguinte forma: para valores menores que 0,40, fraca concordância, valores entre 0,40 e 0,75 de suficiente a boa concordância e para valores maiores ou iguais a 0,75, existe uma excelente posição de concordância.

As características sociodemográficas dos estudantes trabalhadores, que fizeram parte deste estudo, foram baseadas nos critérios estabelecidos pela ABA/ABIPEME. Quanto ao estado civil, os resultados mostraram que 80,0%

(n=24) dos estudantes eram solteiros, 13,3% (n=4) casados e 6,7%(n=2) foram classificados como outros casos.

Quanto ao nível sócioeconômico, verificou-se que 10,0%(n=3) foram classificados na classe A, 40,0%(n=12), na classe B, 46,7%(n=14) na classe C; somente 3,3%(n=1) pertenciam à classe D.

Quanto à variável informações pessoais: sexo, estado civil, naturalidade, se morava com a família e número de pessoas em casa e residência o Kappa (K) foi de 1,0 e CR de 100%, classificados como excelentes.

Com relação ao nível socioeconômico, os valores do Índice Kappa (K) foram de 0,83 e Índice de Concordância relativa (CR) de 90%; na participação em ação voluntária dos estudantes, Kappa (K) foi de 0,83% e CR de 90%, indicando um índice de concordância também excelentes.

Atividade Física

Quanto às atividades mais praticadas pelos estudantes trabalhadores (alongamento, caminhada, ciclismo, futebol, pesca e dança) verificou-se um índice Kappa de 1,00% e Concordância Relativa (CR) de 100%, indicando uma classificação excelente no índice de concordância.

Nível de Estresse

Para a variável estresse, os níveis foram classificados em 4 categorias, de acordo com a quantidade de sintomas experimentados na semana recordada. As respostas fornecidas no teste e reteste (Tabela 1), pelos estudantes, indicaram um grau de concordância fraca no índice Kappa de 0,34% e de Concordância Relativa (CR) de 60,0%, indicando uma concordância de suficiente a boa.

Tabela 1

Valores do índice Kappa(K) e Concordância Relativa (CR) em relação aos níveis de estresse dos estudantes trabalhadores no teste e reteste

Classificação	Teste		Reteste	
	n	%	n	%
Estresse adequado	11	36,7	8	26,7
Pouco estresse	11	36,7	14	46,7
Estresse alto	8	26,7	8	26,7

CR = 60,00 Kappa 0,34

Hábitos Alimentares

Em relação ao levantamento das informações referentes aos hábitos alimentares, considerou-se a frequência de consumo semanal (dias/semana e/ ou vezes/dia) de oito categorias alimentares durante a última semana.

Os índices de K e a Concordância Relativa (CR), sobre hábitos alimentares, (Tabela 2) oscilaram de 0,35% (concordância de fraca) a 0,65%, indicando um grau de concordância de suficiente a boa.

Tabela 2

Valores do índice de concordância kappa (K) e a Concordância Relativa(CR) para cada grupo de alimentos no teste e reteste

Indicadores	Kappa (K)	CR (%)
A. Suco de frutas natural	0,42	57,50
B. Frutas	0,64	74,19
C. Legumes	0,59	70,00
D. Batatas	0,35	60,00
E. Refrigerantes	0,56	64,29
F. Salgadinhos	0,59	68,97
G. Massas	0,65	80,65
H. Doces	0,47	64,29

Comportamento de Risco e Preventivo

Em relação ao comportamento de risco (uso de fumo e bebidas alcoólicas) e preventivo (drogas, uso de cinto de segurança e preservativo) dos estudantes, observa-se (Tabela 3) que os valores encontrados para o índice Kappa (K), de 0,65% a 1,00%, indicaram um grau de concordância de suficiente a excelente, e os valores para CR oscilaram entre 90,0% a 100%, indicando um grau de concordância excelente.

Tabela 3

Valores do índice de concordância Kappa (K) e Concordância Relativa (CR) para os dados obtidos no teste e reteste com relação ao comportamento de risco e preventivo dos estudantes trabalhadores

Indicadores	Kappa (K)	CR (%)
Você fuma?	0,91	96,67
Você toma bebidas alcoólicas?	1,00	100
Você já experimentou usar algum tipo de droga?	1,00	100
Atualmente você faz uso de drogas ou algum produto do tipo cola, verniz, gasolina?	0,65	96,43
Quando num veículo, você utiliza cinto de segurança?	0,91	96,55
Você sabe usar preservativo (camisinha)?	1,00	100,00
Você utiliza/utilizou preservativo (camisinha)?	0,83	90,00

Atividades Laborais

Verificou-se, nas informações referentes às atividades laborais dos estudantes trabalhadores (Tabela 4), que os valores encontrados para o índice de concordância Kappa (K) oscilaram de 0,88% a 1,00%, indicando um grau de concordância excelente. Os valores para Concordância Relativa (CR) oscilaram entre 96,6% a 100%, indicando uma classificação excelente no índice de concordância.

Tabela 4

Valores do índice de concordância Kappa (K) e Concordância Relativa(CR) para os dados obtidos no teste e reteste com relação às atividades laborais dos estudantes trabalhadores

Indicadores	Kappa (K)	CR (%)
Você trabalha em sistema de rodízio de atividade?	0,97	98,81
Num dia típico de trabalho, como você descreve suas atividades?	0,94	96,67
Você se acidentou no trabalho nos últimos 2 anos?	0,88	96,67
Como você se desloca para o trabalho?	0,95	96,67
A empresa oferece ginástica laboral?	1,00	100
Você participa?	1,00	100

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados das variáveis, avaliadas neste estudo piloto, indicaram que a reprodutibilidade (teste e reteste) dos dados obtidos, mediante a aplicação do instrumento, foi de suficiente a excelente em grande parte das questões que integraram o questionário.

Após a conclusão preliminar deste estudo piloto, efetuou-se pequenas alterações e complementações, visando a uma melhor qualidade do instrumento definitivo de medida.

Considerando os resultados apresentados, concluiu-se que o instrumento de medida utilizado apresentou bom nível de reprodutibilidade, sendo adequada a sua utilização no levantamento de informações sobre o estilo de vida de estudantes trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, B. R. (2002). *Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral e saúde Caso-Intelbras*. Florianópolis (Tese)
- ANEP – Associação Nacional de Empresa de Pesquisa (2000). Critério de Classificação Econômica Brasil: São Paulo. www.anep.org.br/cceb.zip. Acesso em 3/12/2003.
- Barros, M, V. G. (1999). *Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no Estado de Santa Catarina*. Florianópolis. (Dissertação)
- Barros, M, V. G & Nahas, M.V. (2000). Reprodutibilidade (teste-reteste) do Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF-versão 6): Um estudo Piloto com Adultos no Brasil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(1),23-26.
- De Bem, M. F. L. (2003). *Estilo de vida e comportamentos de risco de estudantes trabalhadores do ensino médio de Santa Catarina*. Florianópolis. (Tese)
- Kriska, A. M. & Caspersen, C. J. (1977). A collection of physical activity questionnaires for health-related research. *Supplement to Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29(9): S5-S9, S19-S24.
- Lipp, M.E.N.(2000). *O Stress está dentro de Você*. São Paulo: Contexto, 199p.
- Mendes, R. A (2000). *Ginástica Laboral: Implantação e benefícios nas Indústrias da Cidade Industrial de Curitiba*. Curitiba. (Dissertação).
- Pestana, M.h. & Gageiro, J.N.(2000). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*. 2ed. Lisboa: Silabo.
- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (2002). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artemed.

ANEXO 3
CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA BRASIL, ABA/ANEP-
ABIPEME

PONTUAÇÃO PARA ESTIMAR O NÍVEL SÓCIOECÔNOMICO

Número de itens possuídos	Não tem	TEM			
		0	1	2	3
Televisão em cores	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Rádio	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Banheiro(s)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
Automóvel	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5
Empregada mensalista	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
Aspirador de pó	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
Máquina de lavar	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
Videocassete	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
Geladeira	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
Freezer (aparelho independente ou parte da geladeira duplex)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1

2. Grau de Instrução do chefe de família	Número de pontos	
Analfabeto / Primário incompleto < 4ª série)	<input type="checkbox"/>	0
Primário completo ou Ginásial incompleto (> 4ª e < 8ª série)	<input type="checkbox"/>	1
Ginásial completo ou Colegial incompleto	<input type="checkbox"/>	2
Colegial completo ou universitário incompleto	<input type="checkbox"/>	3
Superior completo	<input type="checkbox"/>	5

Classe: A1 = 30 a 34 pontos;
 Classe: A2 = 25 a 29 pontos;
 Classe: B1 = 21 a 24 pontos;
 Classe: B2 = 17 a 20 pontos;
 Classe: C = 11 a 16 pontos;
 Classe: D = 6 a 10 pontos
 Classe: E = 0 a 5 pontos

Fonte: ANEP – 2000.

ANEXO 4
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO PARA OS
PARTICIPANTES DO ESTUDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
 Coordenadoria de Pós-Graduação em
Educação Física MESTRADO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Sou aluna da Pós-Graduação no Programa de Mestrado em Educação Física – Área Atividade Física e Saúde na Universidade Federal de Santa Catarina.

Tenho o prazer de convidá-lo para participar da pesquisa intitulada: “ **Estilo de Vida de Estudantes Trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina-Unidade de Jaraguá do Sul**”.

O Objetivo deste estudo será analisar o Estilo de Vida de Estudantes Trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina Unidade de Jaraguá do Sul, tanto no trabalho quanto fora dele, nas variáveis atividade física, estresse, hábitos alimentares, comportamento de risco, comportamento preventivo e atividades laborais

Esta pesquisa será realizada somente em uma etapa, na qual, através de um questionário, pretende-se obter informações sócio-demográficas, estilo de vida (atividade física, nível de estresse, hábitos alimentares comportamento de risco e comportamento preventivo) e atividades laborais.

Informo que as respostas serão mantidas em sigilo, servindo apenas para a pesquisa, na qual nenhum nome será divulgado.

A finalidade maior deste estudo é diagnosticar o estilo de vida e, assim, contribuir para futuras melhorias na qualidade de vida dos estudantes trabalhadores do CEFET/SC/JS.

Certo de contar com o seu apoio, agradeço antecipadamente, e colocando-me a sua disposição para quaisquer esclarecimentos.

Mestranda: Lenita Ana Bianchetti – lenigerd@netuno.com.br (047) (3718396)

Orientador: Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias – Sidney@cds.ufsc.br

Jaraguá do Sul----- de----- de 2004

Conforme o esclarecimento acima, aceito colaborar na realização da pesquisa “Estilo de Vida de Estudantes Trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina-Unidade de Jaraguá do Sul”, fornecendo as informações solicitadas, e tenho conhecimento de que posso solicitar minha retirada da pesquisa se assim preferir, bastando, para isso, entrar em contato com os pesquisadores por *e-mail*, telefone ou diretamente.

Nome completo:-----

Assinatura-----

ANEXO 5
OFÍCIOS PARA DIRETORES DO CEFET/SC DE SÃO JOSÉ E UNIDADE
DE JARAGUÁ DO SUL



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
 Coordenadoria de Pós-Graduação em
Educação Física MESTRADO



Jaraguá do Sul, 06 de abril de 2004.

Ilmo. Sr.
Diretor do CEFE/TSC Unidade de São José

Senhor Diretor:

Sou professora do CEFET/SC-Unidade de Jaraguá do Sul, atualmente realizando Pós-Graduação no Programa de Mestrado em Educação Física – Área Atividade Física e Saúde, na Universidade Federal de Santa Catarina.

Neste momento, estou iniciando a coleta de dados do estudo piloto para elaboração da minha dissertação intitulada: **Estilo de Vida de Estudantes Trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina- Unidade de Jaraguá do Sul.**

Neste sentido, solicito a V.S^a permissão para aplicar um questionário (anexo) objetivando obter informações sobre **Estilo de Vida de Estudantes Trabalhadores.**

Gostaria de esclarecer que todas as informações individuais serão mantidas em sigilo.

Certos de contarmos com seu apoio, agradeço a atenção dispensada.

Cordialmente,

Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias
 Orientador

prof. Lenita Ana Bianchetti
 Mestranda - UFSC



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Coordenadoria de Pós-Graduação em
Educação Física MESTRADO



Jaraguá do Sul, 20 de maio de 2004.

Ilmo. Sr.
Diretor do CEFET/SC-Unidade de Jaraguá do Sul

Senhor Diretor:

Sou professora desta Unidade de ensino, atualmente realizando Pós-Graduação no Programa de Mestrado em Educação Física – Área Atividade Física e Saúde, na Universidade Federal de Santa Catarina.

Neste momento estou iniciando a coleta de dados para elaboração da minha dissertação intitulada: **Estilo de Vida de Estudantes Trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina-Unidade de Jaraguá do Sul.**

Neste sentido, solicito a V.S^a permissão para aplicar um questionário (anexo) com todos os estudantes trabalhadores, objetivando obter informações sobre algumas variáveis do **Estilo de Vida.**

Em anexo, apresento um resumo do projeto da pesquisa, já aprovado pelo Curso de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, e pelo Comitê de Ética desta universidade.

Gostara de esclarecer que todas as informações individuais serão mantidas em sigilo.

Certos de contar com seu apoio, agradeço a atenção dispensada.

Cordialmente,

Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias
Orientador

prof. Lenita Ana Bianchetti
Mestranda - UFSC

ANEXO 6
PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS -
UFSC