



Artigo Original

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE DE BANCÁRIOS DO MUNICÍPIO DE IPIAÚ - BA

LEVEL OF HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY AND BEHAVIORS RELATED TO THE HEALTH OF BANK CLERKS OF THE MUNICIPAL DISTRICT OF IPIAÚ - BA

Resumo

Malú Oliveira Freire¹
Sheilla Tribess²
Saulo Vasconcelos Rocha³
Jair Sindra Virtuoso Júnior⁴

¹Secretaria Municipal de Educação
Ipiaú – BA - Brasil

²Centro de Ciências da Saúde,
Departamento de Educação Física,
Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Teresina – PI – Brasil.

³Departamento de Educação Física,
Faculdade Sul da Bahia (FACSUL)
Itabuna – BA – Brasil

⁴Departamento de Ciências da Saúde,
Universidade Estadual de Santa Cruz
(UESC)
Ilhéus – BA – Brasil.

E-mail
virtuosojr@yahoo.com.br

O presente trabalho partiu do interesse em pesquisar sobre um dos grupos de trabalhadores mais afetados pelas modificações que vem ocorrendo no mundo do trabalho. A partir disto, o objetivo foi identificar como os comportamentos relacionados à saúde (tabagismo, consumo de bebida alcoólica, nível de estresse, hábitos alimentares) estão relacionados com o nível de atividade física habitual desses trabalhadores. A amostra selecionada por conveniência foi composta de 30 trabalhadores bancários do município de Ipiaú-BA, com a média de idade de 42,6 anos (DP=10,5), sendo 20 mulheres e 10 homens. Para coleta das informações foi utilizada uma entrevista, aplicada de forma individual no domicílio do entrevistado. Os resultados indicaram que a maior parte dos entrevistados eram classificados como fisicamente ativos (média de 23,6 METs diários) e com comportamentos relacionados à saúde dentro dos parâmetros recomendado à saúde, sendo que das variáveis analisadas, somente os hábitos alimentares estava associado como o nível de atividade física habitual ($\chi^2=6,16$ p=0,01). É necessário que as informações a cerca de tal problemática continuem sendo transmitidas a diversos grupos populacionais, inclusive aos trabalhadores bancários para que estes sejam sempre motivados a obter e manter estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: atividade física, comportamentos em saúde, bancário.

Abstract

The present study left of the interest in researching on one of the more affected workers' groups for the modifications that it is happening in the world of the work. Starting from this, the objective was to identify as the behaviors related to the health (smoking, consumption of alcoholic drink, stress level, alimentary habits) they are related with the level of those workers' habitual physical activity. The sample selected by convenience it was composed of 30 workers bank clerks of the municipal district of Ipiaú-BA, with the average of 42,6 year-old age (DP=10,5), being 20 women and 10 men. For collection of the information an interview was used,

applied in an individual way in the interviewee's home. The results indicated that most of the interviewees was classified as physically assets (average of 23,6 METs diaries) and with behaviors related to the health inside of the parameters recommended to the health, and of the analyzed variables, only the alimentary habits were associated as the level of habitual physical activity ($\chi^2=6,16$ $p=0,01$). It is necessary that the information the about of such a problem they continue being transmitted to several population groups, besides to the bank workers for these are motivated always to obtain and to maintain healthy lifestyles.

Key words: physical activity, behaviors in health, bank.

Introdução

O estilo de vida compreende a forma como o indivíduo se relaciona consigo, com as pessoas que o cercam e com a natureza, ou seja, é o modo como as pessoas vivem e suas opções compreendem o que se denomina estilo de vida¹. As discussões a cerca desse parâmetro tem sido realizadas com ênfase, devido os comportamentos que o formam serem considerados aspectos fundamentais à promoção e manutenção da saúde, sendo a saúde entendida não apenas como a ausência de doença, mas como uma situação de bem-estar físico, mental e social².

Os comportamentos relacionados aos hábitos alimentares, nível de estresse, nível de atividade física, relacionamentos, e comportamento preventivo são definidos como fatores que influenciam no bem-estar de indivíduos e grupos populacionais a curto e longo prazo³.

A atividade física pode ser caracterizada como qualquer movimento corporal voluntário que resulte em um gasto calórico acima dos níveis de repouso⁴, tendo como componentes e determinantes de ordem biopsicosocial, cultural e comportamental. Para manutenção da saúde e prevenção de algumas doenças crônicas degenerativas, recomenda-se a prática de no mínimo 30 minutos (contínuos ou acumulados) de atividade física, podendo ser realizadas durante as atividades diárias como trabalho, lazer, locomoção e atividades domésticas, no intuito, que se tenha um dispêndio energético de 700 a 1000 Kcal por semana⁵.

A presença de novas e avançadas tecnologias tem proporcionado o aumento da comodidade devido a rapidez e eficiência com que a maioria dos serviços vem sendo desenvolvidos. Além disso, tais características desencadeiam a incessante busca pelo aumento de produção em um menor espaço de tempo, o que favorece a diminuição do nível de atividade física e do aumento de consumo de alimentos menos saudáveis e mais práticos como de lanchonetes fast food.

O propósito deste estudo foi o de analisar as evidências de associações entre a atividade física e demais comportamentos relacionados à saúde em bancários (hábitos alimentares, estresse, alcoolismo, tabagismo), visando diagnosticar as condições de saúde e os hábitos de vida de bancários do município de Ipiaú, BA. Os resultados deste levantamento irão favorecer a

implementação de programas intervencionistas direcionados a melhoria das condições de saúde dos trabalhadores bancários.

Métodos

Foi realizado um estudo transversal no município de Ipiaú, localizada 415 km de Salvador, capital da Bahia, Região Nordeste do Brasil, no período de março a abril de 2006. Os protocolos de intervenção seguiram os princípios éticos de respeito à autonomia das pessoas. Além disso, todos os sujeitos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, onde constavam todas as informações relevantes sobre sua participação.

A população do estudo compreendeu os funcionários que trabalhavam nos Bancos do Brasil e no Bradesco, no município de Ipiaú/BA. A amostra selecionada por conveniência foi composta de 30 trabalhadores bancários do município de Ipiaú-BA, com a média de idade de 42,6 anos (DP=10,5), sendo 20 mulheres e 10 homens.

Para coleta de dados foi aplicada uma entrevista de forma individual aplicada no domicílio do entrevistado, por uma profissional de Educação Física. A entrevista foi composta por questões referentes aos hábitos alimentares, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas⁶; nível de estresse (elaborado pelo Departamento de Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos); hábitos alimentares⁷; nível de atividade física habitual⁸.

Na análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (frequência, média e desvio padrão) e inferencial, com a utilização do teste de Qui-quadrado para variáveis categóricas; $p < 0,05$.

Resultados

A amostra do estudo foi constituída de 30 sujeitos, sendo 66,7% (n=20) homens e 33,3% (n=10) mulheres. A média de idade da amostra foi de 42,6 anos (DP=10,5).

Na análise do nível de atividade física foram desconsideradas as atividades com demanda energética inferior a 1 MET. Foi verificado que os bancários praticam em média 11,1 (DP=2,15) horas de atividades físicas por dia, equivalente a um gasto energético médio de 23,67 METs (DP=6,26), ou ainda a 1676,6 Kcal (DP=629,43) (Tabela 1).

Tabela 1 – Nível de Atividade Física de bancários.

Variáveis	Média	Desvio Padrão
MET	23,67	6,27
Tempo (horas)	11,12	2,16
Kcal/kg	1676,67	321,52

Ao avaliar o nível de estresse desses trabalhadores, 43,3% (n=13) estavam em um nível de estresse tolerável, mas precisavam rever algumas situações e 56,7% (n=17) convivem com baixo nível de estresse.

A avaliação dos hábitos alimentares revelou que 30% (n=9) precisam modificar e melhorar a alimentação, 36,7% (n=11) podem melhorar alguns hábitos e 33,3% (n=10) possuem uma alimentação adequada.

A investigação do consumo de drogas lícitas (cigarro e álcool) mostrou que 96,7% (n=29) dos entrevistados revelaram não fazer uso de tabaco, e 63,3% (n=19) não consomem álcool, ou raramente consomem.

Quando verificada a associação entre as variáveis, apenas a alimentação teve associação significativa com o nível de atividade física ($\chi^2=6,16$ para tendência; $p=0,01$). Entre os entrevistados menos ativos fisicamente $<P_{50}$ aproximadamente 47% (n=7) precisam melhorar os hábitos alimentares e apenas 13,3% (n=2) têm uma alimentação adequada. Enquanto que, entre os mais ativos $>P_{50}$ somente 13,3% (n=2) precisam melhorar a alimentação e a maioria 53,3% (n=8) têm uma alimentação classificada como excelente (Tabela 2).

Tabela 2 - Relação do Nível de Atividade Física com os Hábitos Alimentares de Bancários.

Atividade Física	Hábitos Alimentares		
	Precisa melhorar	Podem melhorar	Nível adequado
$\leq P_{50}$	46,7% (n=7)	40% (n=6)	13,3% (n=2)
$>P_{50}$	13,3% (n=2)	33,3% (n=5)	53,3% (n=8)
Total	30% (n=9)	36,7% (n=11)	33,3% (n=10)

$\chi^2=6,16$ para tendência; $p=0,013$

Discussão

O gasto energético médio dos bancários entrevistados foi de 1.676Kcal/dia (DP=321,5), tais resultados indicam que a população possui um dispêndio energético médio acima dos parâmetros recomendado a saúde (mínimo de 1000Kcal, por semana⁶). No entanto, tais resultados podem ser entendidos, em virtude do longo tempo de permanência dos funcionários nos postos de trabalho, uma vez que funcionários do setor de coordenação e gerência relataram permanecer até 13 horas em postos de serviços.

Ao avaliar o gasto energético, em 08 operadores (7 mulheres e 1 homem) de uma unidade de alimentação e nutrição, Matos⁹ utilizou o pedômetro e identificou que apenas no trabalho o gasto energético desses trabalhadores variou entre 1000 e 1400 Kcal.

Outros estudos brasileiros, com trabalhadores, também verificaram um número maior de sujeitos ativos do que de sedentários. Em pesquisa com 23 funcionários administrativos de uma empresa de navegação (com média de idade de 34,3 anos) foi identificado que 52,2% eram ativos e 13,1% muito ativos, contra 30,4% e 4,3% insuficientemente ativos e sedentários respectivamente¹⁰. Um outro levantamento sobre nível de atividade física no lazer de professores da UFSC identificou-se que apenas 28,5% foram considerados inativos¹¹.

Em contrapartida outras pesquisas nacionais mostram que o número de trabalhadores com nível de atividade física abaixo do recomendado é

consideravelmente maior. Em estudo com funcionários do Centro de Pesquisa da Petrobrás, o sedentarismo está presente entre os principais fatores de risco (67% destes funcionários)¹². Lemos e Farias¹³ verificaram o estilo de vida de contabilistas de Araranguá e identificaram que 66,6% dos entrevistados foram classificados como inativos, 16,6% como pouco ativos, e apenas outros 16,6% eram moderadamente ativos.

O nível de estresse da maioria dos bancários foi classificado como baixo, e nenhum entrevistado foi classificado na categoria de níveis elevados de estresse, apesar da literatura apontar a profissão bancária como uma das mais expostas ao estresse³. Tal fato pode ser entendido por estes trabalhadores viverem em um município, em que o ritmo de vida não é tão acelerado quanto nos grandes centros urbanos do país, além do nível de violência ainda ser considerado baixo.

Ao relacionar o nível de estresse com o nível de atividade física não foi identificada uma associação significativa, mas o número de indivíduos com níveis toleráveis de estresse foi maior entre os menos ativos, já os sujeitos com pontuação referente a baixo nível de estresse foi maior entre os mais ativos.

Em estudo com 306 bancários Luft et al¹⁴ identificaram que os bancários ativos (média de 24,06) têm menor nível de estresse do que os sedentários (média de 21,4). Outros resultados parecidos foram evidenciados em uma pesquisa com trabalhadores de indústria do estado de Santa Catarina, em que 50,9% e 35,2% relataram estresse em algumas situações e raramente ficavam estressados, respectivamente, enquanto que apenas 11,3% e 2,6% relataram estarem quase sempre estressados e serem excessivamente estressados, respectivamente¹⁵. A associação do estresse com o nível de atividade física no lazer mostrou que a percepção de exposição a níveis elevados de estresse foi menor entre os fisicamente ativos (8,6%) quando comparados aos sujeitos pouco ativos (10,9%) ou inativos (16,8%)¹⁶.

A avaliação dos hábitos alimentares revelou que a maioria dos entrevistados tem uma dieta saudável, mas podem melhorar seu hábito alimentar (36,7%). Os valores encontrados na avaliação da alimentação dos bancários quando relacionados ao gasto energético destes, revelou uma relação linear entre tais variáveis, uma vez que enquanto a maior parte dos bancários mais ativos tem uma alimentação considerada adequada (33,3%), a maior parte dos sujeitos menos ativos precisa melhorar seus hábitos alimentares (46,7%).

Griep e Chor¹⁷ ao realizarem um estudo sobre hábitos alimentares e hipertensão, com funcionários de um banco estatal do Rio de Janeiro utilizaram um questionário de frequência alimentar e identificaram uma pontuação média de 51,2, sendo que 54% da população foi classificada acima dessa média, apresentando uma dieta menos saudável.

O consumo de alimentos como carne vermelha, café, refrigerantes e frituras são mais consumidos pelos bancários sedentários do que pelos ativos¹⁸. Já o consumo de frutas, verduras, saladas e suplementos nutricionais são mais consumidos entre os bancários mais ativos, sendo que o consumo semanal de uma variedade de alimentos não diferiu entre os grupos de bancários ativos e sedentários¹⁸.

No presente estudo foi verificado a prevalência dos não fumantes (96,7%) entre os entrevistados, uma vez que apenas um sujeito foi classificado como fumante. Em outros levantamentos realizados com trabalhadores foram encontrados resultados semelhantes. Matos et al.¹² identificaram que entre trabalhadores da Petrobrás apenas 12,4% eram fumantes, Niehues e Tirloné¹⁶ em levantamento realizado em uma empresa privada identificaram que a maioria dos entrevistados (90%) não fumavam.

Assim como os demais hábitos de vida já analisados neste estudo, o tabagismo é considerado um dos fatores que podem influenciar a ocorrência de diversas doenças crônicas. E apesar deste estudo não encontrar uma associação entre tabagismo e inatividade física, por conta da homogeneidade da amostra. Alguns estudos realizados no Brasil identificaram que o hábito de fumar frequentemente está associado à inatividade física e menos presente entre os hábitos dos indivíduos fisicamente ativos, como mostra Griep¹⁷ em pesquisa realizada em uma empresa bancária, na qual 29,5% dos trabalhadores eram fumantes e a maior parte destes fumantes não praticava atividade física.

Em levantamento realizada com bancários no México, o número de fumantes entre os inativos foi 26,3% e entre os ativos e pouco ativos foi de 20%¹⁸. E ainda, 63,3% dos bancários ingerem bebida alcoólica ao menos uma vez por semana.

Esta variável ao ser relacionada com o nível habitual de atividade física também não mostrou associação significativa, porém a maioria dos entrevistados que consumiam álcool frequentemente eram menos ativos.

Em levantamento realizado em industriários do Estado de Santa Catarina foi identificada uma associação entre consumo de álcool com o nível de atividade física habitual, sendo que 75,9% dos bancários sedentários ingeriam com frequência bebidas alcoólicas.

Conclusão

Os resultados analisados indicam que a população estudada é fisicamente ativa, tendo um gasto calórico diário acima dos níveis recomendados para a saúde. Ao associar o nível de atividade física habitual com outros comportamentos de saúde não foram encontradas associações significativas com o estresse, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas, talvez pela homogeneidade da amostra. Mas foi indicada uma relação linear entre o nível de atividade física habitual com os hábitos alimentares, sendo que a maior parte dos bancários mais ativos fisicamente tinham um padrão alimentar considerado adequado.

É necessário que sejam feitos outros levantamentos discriminando o nível de atividade física pelos domínios (trabalho, deslocamento, atividades domésticas e lazer). E ainda, que as informações a cerca de tal problemática continuem sendo transmitidas a diversos grupos populacionais, inclusive aos trabalhadores bancários para que estes sejam sempre motivados a obter e manter estilos de vida saudáveis. Tal prática pode ser favorecida tanto por políticas públicas de saúde quanto por empresas privadas

Referências Bibliográficas

1. Organização Pan-Americana da Saúde. Estilos de Vida. <http://www.opas.org.br/coletiva/temas.cfm?id=15&area=Conceito> (acessado em 08/Maio/2006).
2. Organização Mundial da Saúde. Carta de Otawa para la promoción y educación para la salud. *Rev Sanid Hig Publica* 1987; 61:129-39.
3. Nahas M. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf; 2003.
4. Bouchard C, Shephard R. Physical activity, fitness and health: a model and key concepts. In: C. Bouchard et al (Editor) *Physical Activity, Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetics; 1994.
5. Pate R, Pratt M, Blair S, Haskell W, Macera C, Bouchard C, et al. Physical activity and public health: a recommendation from the center for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995; 273: 402-7.
6. U.S Department of Health and Human Services. *Assessing Health Risks in America: the behavioral risk factor surveillance system*. Atlanta, GA: U.S. Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1998.
7. Pereira RF, Lajolo FM, Hirschbruch MD. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev Nutr* 2003; 16:265-72
8. Virtuoso Júnior JS, Tribess S, Munaro HLR, Rocha SV, Freire MO. Validade e reprodutibilidade da Escala para Mensuração da Atividade Física Habitual. In: Edição Especial Revista Brasileira de Ciência e Movimento. XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte; Out 7-9; São Paulo, São Paulo. Brasil; 2004. p.483.
9. Matos C. Condições de trabalho de operadores do setor de alimentação coletiva: um estudo de caso [Dissertação de mestrado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2000.
10. Gatz S. Lucila; Mastroeni M. Atividade física em funcionários de uma empresa de navegação. In: Duarte MFS, editor. 5º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde; Nov 17-19; Florianópolis, Santa Catarina. Brasil; 2005. p.81.
11. Oliveira EA, Fonseca AS, Nahas MV. Percepção de estresse e fatores associados em professores da Universidade Federal de SC. In: Duarte MFS, editor. 5º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde; Nov. 17-19; Florianópolis, Santa Catarina. Brasil; 2005. p.96.
12. Matos MF, Silva NA, Pimenta AJ, Cunha AJ. Prevalência dos fatores de risco para doença cardiovascular em funcionários do centro de pesquisa da Petrobrás. *Arq Bras Cardiol* 2004; 82: 1-4.
13. Lemos RV, Farias JM. Perfil do estilo de vida de contabilistas da cidade de Araranguá. In: Duarte MFS, editor. 5º Congresso Brasileiro de

Atividade Física e Saúde; Nov 17- 19; Florianópolis, Santa Catarina. Brasil; 2005. p.160.

14. Luft CB, Andrade A, Vianna MS, Vasconsellos DI, Back AR. O estresse relacionado ao nível de atividade física, ao ambiente e motivação no trabalho. In: Duarte MFS, editor. 5º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde; Nov 17- 19; Florianópolis, Santa Catarina. Brasil; 2005. p.173.
15. Andrade A. Ocorrência do controle subjetivo do estresse na percepção de bancários ativos e sedentários; a importância do sujeito na relação “atividade física e saúde” [Tese de Doutorado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2001.
16. Niehues V, Tirloné AS. Diagnóstico dos fatores de risco das doenças cardiovasculares em trabalhadores de uma empresa privada. Duarte MFS, editor. 5º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde; Nov 17- 19; Florianópolis, Santa Catarina. Brasil; 2005. p.155.
17. Griep R, Chor D, Camacho L. Tabagismo entre trabalhadores de empresa bancária. Rev. Saude Publica, 1998; 32: 533-40.
18. Magallón TJ, Robazzi ML. Alcohol consumption among industrial workers in Monterrey, Mexico. Rev Lat Am Enfermagem 2005; 13 (Suppl): 819-26.

Endereço para correspondência

Universidade Estadual de Santa Cruz - UESC
Departamento de Ciências da Saúde
Rodovia Ilhéus - Itabuna, Km 16
Ilhéus – BA – Brasil
CEP: 45662-000

Recebido em 03/08/2007
Revisado em 05/08/2007
Aprovado em 15/08/2007