

# Perspectiva do envelhecimento, atividade física e qualidade de vida de trabalhadores\*

## Aging perspective, physical activity and quality of life of workers

Sabrina Fernandes de Azevedo<sup>1</sup>, Adair da Silva Lopes<sup>2</sup>, Adriano Ferreti Borgatto<sup>3</sup>, Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães<sup>4</sup>

<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v25i1p60-9>

Azevedo SF, Lopes AS, Borgatto AF, Guimarães ACA. Perspectiva do envelhecimento, atividade física e qualidade de vida de trabalhadores. Rev Ter Ocup Univ São Paulo. 2014 jan./abr.;25(1);60-9.

**RESUMO:** O estudo objetivou analisar a perspectiva do envelhecimento com a prática de atividade física e os domínios da qualidade de vida de trabalhadores da Indústria de Telecomunicações Eletrônica Brasileira da Grande Florianópolis – SC. A amostra foi composta de 511 trabalhadores de ambos os sexos, com idades de 18 a 65 anos. Utilizou-se um questionário com aspectos sociodemográficos e dados antropométricos; Qualidade de vida (WHOQOL-bref); Atividade física (IPAQ – versão curta); Perspectiva do envelhecimento (Inventário Sheppard). Utilizou-se o programa estatístico SPSS, versão 16.0 para as análises: descritivas, teste do Qui-quadrado, teste t de *Student* para amostras independentes e regressão múltipla (método *Forward*). Os resultados indicaram que os trabalhadores apresentaram uma perspectiva positiva em relação ao envelhecimento. Entre os fatores da perspectiva do envelhecimento e a variável sexo houve diferença estatisticamente significativa para o fator morte ( $p=0,026$ ) e o fator integridade ( $p=0,020$ ). As variáveis que contribuíram na perspectiva positiva do envelhecimento do sexo masculino foram o domínio psicológico ( $\beta=0,259$ ), domínio ambiental ( $\beta=0,183$ ), IMC ( $\beta=0,172$ ) e a idade ( $\beta=-0,133$ ). E para o sexo feminino o domínio ambiental ( $\beta=0,346$ ) e a idade ( $\beta=-0,194$ ).

**DESCRIPTORIOS:** Atividade motora; Qualidade de vida; Envelhecimento; Trabalhadores.

Azevedo SF, Lopes AS, Borgatto AF, Guimarães ACA. Aging perspective, physical activity and quality of life of workers. Rev Ter Ocup Univ São Paulo. 2014 jan./abr.;25(1);60-9.

**ABSTRACT:** The study aimed to analyse of the ageing perspective with the physical activity practice and the quality of life domains of Brazilian Electronic Telecommunication Industry workers in the Greater Florianópolis – SC. The sample was composed of 511 workers, both genders, aged 18 to 65 years. A pattern questionnaire was used containing sociodemographic aspects and anthropometric data; Quality of Life (WHOQOL-bref); physical activity (IPAQ - short version); ageing perspective (Sheppard Inventory). The statistical program SPSS, version 16,0, was used for the analyses: descriptive (average, standard detour, amplitude and percentage), Chi-squared test, test t of Student for independent samples and multiple regression (Forward method). The results indicated that the workers presented a positive perspective in relation to ageing. Among the factors of ageing perspective, and the gender variable, there were differences statistically significant for the death ( $p=0,026$ ), and the integrity factors ( $p=0,020$ ). The variables contributing into the positive ageing perspective of the male workers were the psychological ( $\beta=0,259$ ), the environmental ( $\beta=0,183$ ), the BMI domains ( $\beta=0,172$ ), and age ( $\beta=-0,133$ ). As for the female gender the environmental domain ( $\beta=0,346$ ), and the age ( $\beta=-0,194$ ).

**KEY WORDS:** Motor activity; Quality of life; Aging; Workers.

\*Este trabalho faz parte integrante da dissertação de mestrado do curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, defendida em 2012. Apresentado parte do resumo no 36th International Symposium on Sports Sciences em 2012.

<sup>1</sup> Professora Mestre do Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis – IES e Orientadora de Atividade Física – SESI.

<sup>2</sup> Professor Doutor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC.

<sup>3</sup> Professora Doutora do Departamento de Informática e Estatística da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC.

<sup>4</sup> Professora Doutora Departamento de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID/UEDESC.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, que afeta não só cada indivíduo, mas a família, a comunidade e a sociedade<sup>1</sup>. E à medida que a força de trabalho envelhece, as empresas precisarão manter ou empregar uma porção maior de trabalhadores com mais de 50 anos<sup>2</sup>.

Acompanha a transição demográfica a qualidade de vida e suas relações, em especial, com o trabalho, pois este está relacionado com o bem estar, satisfação pessoal e profissional e a sua significação para cada profissional, pois pode refletir em uma melhor ou pior qualidade de vida<sup>3</sup>. Por outro lado, as exigências atuais quanto à produtividade em instituições e empresas tornam esses ambientes estressantes, com impactos negativos na motivação dos trabalhadores e nos níveis de produtividade<sup>4</sup> causando malefícios à saúde do trabalhador.

Com o avanço da idade os níveis de atividade física tendem a declinar<sup>5</sup>, o que implica na necessidade da prática regular de atividade física para que os trabalhadores possam prosseguir sua carreira até a aposentadoria.

Estudos que buscaram associar a atividade física com a longevidade têm demonstrado uma associação positiva. A atividade física regular tem sido apontada como elemento fundamental na manutenção da saúde e, também, como uma provável modificadora favorável da longevidade<sup>6</sup>. Contudo, dificilmente aborda-se o próprio processo de envelhecimento, mesmo compreendendo que isso é um contínuo para o ser humano. A relevância e procedência deste estudo encontram-se na necessidade de levar aos trabalhadores esclarecimentos sobre o envelhecimento e orientá-los sobre a importância de viver em equilíbrio, para que o envelhecimento não signifique perda da qualidade de vida.

Nesse contexto, este estudo teve como objetivo analisar a perspectiva do envelhecimento associada à prática de atividade física e os domínios da qualidade de vida de trabalhadores da Indústria de Telecomunicação Eletrônica Brasileira da Grande Florianópolis – SC.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo descritivo, do tipo associativo, estudou os trabalhadores de uma indústria no ramo de Telecomunicação Eletrônica Brasileira da Grande Florianópolis - SC estudou com aproximadamente 1472 trabalhadores, de ambos os sexos, com idades de 18 a 65 anos. Essa empresa é líder no mercado brasileiro em telecomunicações, redes e segurança eletrônica. O estudo foi aprovado pelo Comitê

de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Catarina nº 1156/10 e os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

O processo amostral foi determinado de forma aleatória simples, por sorteio da lista de trabalhadores (N=1472), utilizando os procedimentos proposto por Luiz e Magnanini<sup>7</sup>. Na determinação do tamanho da amostra, considerou-se uma prevalência de 45% de inatividade física no lazer<sup>8</sup>, um erro tolerável de amostragem de 5%, que resultou na amostra mínima de 454 trabalhadores. Foram acrescidos 30% para compensar eventuais perdas. Responderam ao questionário 542 trabalhadores, no ano de 2011 obtendo uma taxa de resposta de 91,9%. Foram excluídos outros 31 questionários (5,7%) por não apresentarem informações suficientes dos respondentes, resultando numa amostra final de 511 trabalhadores, a qual é representativa da população.

O questionário aplicado foi padronizado e composto de instrumentos validados, autoaplicável, com quatro partes: a) Primeira parte: para identificar o sexo, idade, estado conjugal, escolaridade, tempo de trabalho na empresa, medidas antropométricas e estrato econômico. As medidas antropométricas (massa corporal e a estatura) foram autorreferidas para o posterior cálculo do IMC. Para a classificação considerou-se **baixo peso** (< 18,5), **eutrofia** (18,5 a 24,99), **excesso de peso** (25 a 29,99) e **obesidade** (≥ 30) pontos de corte sugeridos pela Organização Mundial da Saúde<sup>9</sup>. O estrato econômico foi obtido mediante aplicação do Critério de Classificação Econômica Brasil, desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa<sup>10</sup>. Esse instrumento avalia a quantidade de itens de conforto adquiridos, além de identificar o grau de instrução do chefe de família. Para facilitar a análise de dados considerou-se três categorias: **alto** (A e B: de 23 a 46 pontos), **médio** (C: de 14 a 22 pontos) e **baixo** (D e E: de 0 a 13 pontos).

b) Segunda parte: perspectiva do envelhecimento, composta pelo Inventário Sheppard, com a função de estimar as atitudes em relação à velhice. Adaptado semanticamente para o português e validado fatorialmente por Neri<sup>11</sup>, é composto por vinte itens que atendem três dimensões da velhice: física, psicológica e social. Esses itens estão divididos em quatro fatores: 1 – Felicidade; 2 – Morte; 3 – Solidão e 4 – Integridade. As respostas foram emitidas numa escala Likert de cinco pontos. Para facilitar a análise dos dados foram consideradas duas categorias: **não positiva** (1 = discordo totalmente; 2 = discordo em parte e 3 = nem concordo e nem discordo) e **positiva** (4 = concordo em partes e 5 = concordo totalmente).

c) Terceira parte: atividade física, constituída pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ versão curta) proposto pela Organização Mundial de Saúde em 1998, para determinar o nível de atividade física populacional. Estima o nível de atividades da vida diária, incluindo: transporte, ocupacionais, lazer tarefas domésticas. O questionário de autoadministração em seu formato curto, versão 8, foi validado em uma amostra da população brasileira<sup>12</sup>. De acordo com os dados coletados pelo IPAQ, os indivíduos são classificados em: muito ativo, ativo e insuficientemente ativo.

d) Quarta parte: qualidade de vida, composta pelo WHOQOL-bref (The World Health Organization Quality of life Assessment, 1998). O instrumento criado pelo “*World Health Organization Quality of Life*” foi traduzido e validado em uma amostra da população brasileira<sup>13</sup>. É composto de vinte e seis questões, incluindo os domínios físico, psicológico, social e ambiental. Os escores variam de 0 a 100, no qual quanto mais próximo de 100 melhor é a qualidade de vida (0 – 25 = regular; 26 – 50 = bom; 51 – 75 = muito bom; 76 – 100 = excelente).

Utilizou-se recursos do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences® (SPSS), versão 16.0 para Microsoft® Windows™ (SPSS Incorporation, Estados Unidos). Fez-se uso da estatística descritiva das variáveis: faixa etária, estado conjugal, escolaridade, estrato econômico, tempo de trabalho, IMC, nível de atividade física, domínios da qualidade de vida, prática de atividade física e perspectiva do envelhecimento. Optou-se pelo teste do Qui-quadrado para comparar as características pessoais da amostra e a perspectiva do envelhecimento por sexo. O teste t de *Student* (amostras independentes) foi utilizado para comparar os domínios da qualidade de vida e a prática de atividade física por sexo. A regressão múltipla para verificar possíveis associações da perspectiva do envelhecimento com as características pessoais da amostra, a prática de atividade física e os domínios da qualidade de vida. O método de seleção *Forward* foi utilizado para a análise de possíveis fatores de confusão. O nível de significância adotado para todos os testes foi  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Os participantes possuíam uma média de idade de  $29,7 \pm 8,7$  anos, sendo 53,3% do sexo feminino ( $29,7 \pm 8,1$  anos) e 46,7% do sexo masculino ( $29,8 \pm 8,9$  anos).

Na Tabela 1, evidenciou-se que, na caracterização da amostra e na variável sexo, houve diferença estatisticamente significativa para o estado conjugal ( $p=0,009$ ), escolaridade ( $p < 0,001$ ), estrato econômico ( $p=0,025$ ), tempo de trabalho na empresa ( $p=0,010$ ), IMC ( $p < 0,001$ ) e nível de atividade física ( $p=0,032$ ).

Para os trabalhadores do sexo feminino houve uma tendência de 55,9% no estado conjugal casado, 52,4% com escolaridade até o ensino médio, 28,7% classificados no estrato econômico médio. Em relação ao IMC 63,8% foram classificados como eutróficos e quanto ao nível de atividade física 43,8% foram considerados como muito ativos nas atividades diárias. No entanto, para os trabalhadores do sexo masculino, houve uma tendência de 55,6% no estado conjugal não casado, 66,2% com escolaridade superior ou mais, 79,9% classificados no estrato econômico alto e 78,4% com 5 anos de tempo de trabalho na empresa. Em relação ao IMC 38,5% foram classificados com sobrepeso e 12,1% com obesidade; quanto ao nível de atividade física 33,9% foram considerados como ativos nas atividades diárias.

Em relação à perspectiva do envelhecimento os resultados indicaram que 79,5% dos trabalhadores do sexo masculino e 84,2% dos trabalhadores do sexo feminino possuíam uma perspectiva positiva. Entre os fatores da perspectiva do envelhecimento e a variável sexo, houve diferença estatisticamente significativa para o fator morte ( $p=0,026$ ) e o fator integridade ( $p=0,020$ ), de acordo com a tabela 2.

Para os trabalhadores do sexo feminino houve uma tendência de 73,9% de perspectiva não positiva em relação ao fator morte e 87,5% de perspectiva positiva em relação ao fator integridade. Entretanto, para os trabalhadores do sexo masculino houve uma tendência de 35,1% de perspectiva positiva em relação ao fator morte.

Conforme a Tabela 3, os trabalhadores do sexo masculino realizavam mais a caminhada ( $p=0,046$ ). Todavia, os trabalhadores do sexo feminino realizavam mais atividade física de intensidade moderada ( $p < 0,001$ ) e atividade física de intensidade moderada + vigorosa ( $p=0,033$ ).

Na atividade física, quando analisada de forma total, não foram verificadas diferenças estatisticamente significativa entre os sexos ( $p=0,231$ ). No entanto, ambos os sexos realizavam atividade física diária total acima do recomendado para a população adulta (30 min/d), sendo 134 min/d para o sexo masculino e 135 min/d para o sexo feminino.

**Tabela 1** – Características da amostra e a análise entre as proporções de acordo com o sexo

Variáveis	Masculino (n=239) <sup>1</sup>		Feminino (n=272) <sup>1</sup>		Valor de p
	n	%	n	%	
<b>Faixa etária</b>					
18 – 33 anos	171	71,5	196	72,1	0,874
34 – 49 anos	61	25,5	70	25,7	
50 – 65 anos	7	3,0	6	2,2	
<b>Estado Conjugal</b>					
Casado	106	44,4	152	55,9 <sup>a</sup>	0,009*
Não casado	133	55,6 <sup>a</sup>	120	44,1	
<b>Escolaridade</b>					
Até o Ensino médio	80	33,8	142	52,4 <sup>a</sup>	0,001**
Ensino superior ou mais	157	66,2 <sup>a</sup>	129	47,6	
<b>Estrato econômico (poder de consumo)</b>					
Médio	48	20,1	78	28,7 <sup>a</sup>	0,025*
Alto	191	79,9 <sup>a</sup>	194	71,3	
<b>Tempo de trabalho na empresa</b>					
Até 5 anos	185	78,4 <sup>a</sup>	185	68,3	0,033*
De 5 a 10 anos	22	9,3	41	15,1	
+ de 10 anos	29	12,3	45	16,6	
<b>IMC*</b>					
Baixo peso	5	2,1	11	4,1	0,001**
Eutrofia	113	47,3	171	63,8 <sup>a</sup>	
Excesso de peso	92	38,5 <sup>a</sup>	68	25,4	
Obesidade	29	12,1 <sup>a</sup>	18	6,7	
<b>Nível de AF</b>					
Insuficientemente ativo	74	31,0	88	32,3	0,032*
Ativo	81	33,9 <sup>a</sup>	65	23,9	
Muito ativo	84	35,1	119	43,8 <sup>a</sup>	

\* p<0,05 \*\*p<0,001 p= nível de significância do Teste Qui-quadrado; <sup>1</sup> Alguns participantes do estudo não responderam todas as questões; <sup>a</sup> Valor do residuo ajustado >[2].

**Tabela 2** – Caracterização dos fatores da perspectiva do envelhecimento dos trabalhadores de acordo com o sexo

Variáveis	Masculino (n=239)		Feminino (n=272)		Valor de p*
	n	%	n	%	
<b>Fator Felicidade</b>					
Perspectiva não positiva	35	14,6	31	11,4	0,275
Perspectiva positiva	204	85,4	241	88,6	
<b>Fator Morte*</b>					
Perspectiva não positiva	155	64,9	201	73,9 <sup>a</sup>	0,026
Perspectiva positiva	84	35,1 <sup>a</sup>	71	36,1	
<b>Fator Solidão</b>					
Perspectiva não positiva	106	44,4	123	45,2	0,844
Perspectiva positiva	133	55,6	149	54,8	
<b>Fator Integridade *</b>					
Perspectiva não positiva	48	20,1	34	12,5	0,020
Perspectiva positiva	191	79,9	238	87,5 <sup>a</sup>	

\*p do Teste Qui-quadrado; <sup>a</sup> Valor do residuo ajustado >[2]

A qualidade de vida para os trabalhadores de ambos os sexos foi considerada como muito boa (escore 51 a 75), de acordo com a Tabela 4. Porém, para ambos os sexos o domínio físico obteve menores médias (54,6±10 masculino e 55,4±10 feminino), em contrapartida, o domínio social as maiores

médias (71,3±17 masculino e 72,0±17 feminino). O menor escore encontrado foi zero e o maior 100 para ambos os sexos no domínio social. Não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis, em função dos escores terem valores muito semelhantes entre o sexo masculino e feminino.

**Tabela 3** – Identificação da atividade física dos trabalhadores de acordo com o sexo

Variáveis	Masculino	Feminino	Valor de p*
	(n=239) Média±	(n=275) Média±	
<b>Atividade Física (n=511)</b>			
Caminhada (min/d)	38±47	24±46	0,046
AF Moderada (min/d)	51±56	66±67	<0,001
AF Vigorosa (min/d)	44±47	45±48	0,554
AF Mod.+ AFVig. (min/d)	95±80	111±87	0,033
AF Total (min/d)	134±104	135±108	0,231

\*p do teste t de Student (amostras independentes)

**Tabela 4** – Caracterização dos domínios da qualidade de vida de trabalhadores de acordo com o sexo

Variáveis	Masculino		Feminino		Valor de p*
	(n=239) Média±	Amplitude	(n=272) Média±	Amplitude	
<b>Qualidade de Vida (n=511)</b>					
Domínio Físico (%)	54,6±10	21 - 100	55,4±10	25 - 79	0,783
Domínio Psicológico (%)	62,8±10	29 - 83	62,7±10	33 - 92	0,218
Domínio Social (%)	71,3±17	0 - 100	72,0±17	0 - 100	0,935
Domínio Ambiental (%)	61,3±13	29 - 100	60,3±12	21 - 100	0,244

\*p do teste t de Student (amostras independentes)

No modelo de regressão proposto não foi observado associações significativas entre as variáveis perspectiva do envelhecimento e atividade física, para ambos os sexos.

Em decorrência dos fatores associados com a perspectiva do envelhecimento dos trabalhadores do sexo masculino, o resultado do modelo de regressão é apresentado na Tabela 5. Os coeficientes padronizados ( $\beta$ ) indicaram que a variável que mais contribuiu para a perspectiva positiva em relação ao envelhecimento foi o domínio psicológico da qualidade de vida (0,259), seguido do domínio ambiental da qualidade de vida (0,183), logo após o IMC (0,172)

que, por sua vez, foi seguida da idade (-0,133), ou seja, os trabalhadores do sexo masculino com perspectiva positiva em relação ao envelhecimento, foram aqueles com maior domínio psicológico e ambiental da qualidade de vida, IMC elevado e os mais jovens.

Verificou-se que quatro variáveis independentes analisadas foram capazes de contribuir significativamente para a equação criada a partir da análise de regressão. Por meio dessa equação, foi possível explicar que 13% da variação da perspectiva do envelhecimento dos trabalhadores do sexo masculino podem ser explicadas por essas quatro variáveis.

$$PE = 2,088 + (0,013 \times D.Psicológico) + (0,007 \times D.Ambiental) + (0,021 \times IMC) - (0,007 \times idade)$$

Onde: PE = perspectiva do envelhecimento; D. Psicológico = domínio psicológico da qualidade de vida; D. Ambiental = domínio ambiental da qualidade de vida.

Na mesma tabela encontra-se o resultado do modelo de regressão referente aos fatores associados à perspectiva do envelhecimento dos trabalhadores do sexo feminino. Os coeficientes padronizados ( $\beta$ ) indicaram que a variável que mais contribuiu para a perspectiva positiva, em relação ao envelhecimento foi o domínio ambiental da qualidade de vida (0,346) e, por fim, a idade (-0,194), ou

seja, os trabalhadores do sexo feminino com perspectiva positiva, em relação ao envelhecimento foram aqueles com maior domínio ambiental da qualidade de vida e os mais jovens.

Observou-se que duas variáveis independentes analisadas neste estudo foram capazes de contribuir significativamente para a equação criada a partir da análise

de regressão. Por meio dessa equação, foi possível explicar que 14% da variação da perspectiva do envelhecimento dos

trabalhadores do sexo feminino podem ser explicadas por essas duas variáveis.

$$PE = 3,166 + (0,013 \times D. Ambiental) - (0,011 \times idade)$$

Onde: PE = perspectiva do envelhecimento; D. Ambiental = domínio ambiental da qualidade de vida.

**Tabela 5** – Fatores associados com a perspectiva do envelhecimento dos trabalhadores por sexo

Variáveis	(B)	Erro padrão	(β)	Valor de p*	R <sup>2</sup> ajustado
<b>Sexo Masculino</b>					
Constante	2,088	0,303			0,129
Domínio Psicológico	0,013	0,003	0,259	<0,001	
Domínio Ambiental	0,007	0,002	0,183	0,004	
IMC	0,021	0,007	0,172	0,006	
Idade	-0,007	0,003	-0,133	0,033	
<b>Sexo Feminino</b>					
Constante	3,166	0,156			0,144
Domínio Ambiental	0,013	0,002	0,346	<0,001	
Idade	-0,011	0,003	-0,194	0,001	

\*p da Análise de Regressão Múltipla (método *Forward*); Coeficientes não padronizados (B) e padronizados (β).

## DISCUSSÃO

Este estudo é o pioneiro no Brasil a analisar a perspectiva do envelhecimento associada à prática de atividade física e aos domínios da qualidade de vida de trabalhadores da indústria. Obteve taxa de participação de 91,9%, considerada acima dos padrões esperados<sup>14</sup>.

Conforme o objetivo proposto, os resultados demonstraram que os trabalhadores, de ambos os sexos, apresentam uma perspectiva positiva em relação ao envelhecimento. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos. Contudo, as trabalhadoras obtiveram uma relação mais positiva com o fator integridade da perspectiva do envelhecimento. Este fator contempla – que a velhice pode propiciar sentimentos de integridade; que espera-se sentir-me satisfeito com o que foi realizado na vida; que seja possível perceber que valeu a pena viver.

Um estudo que investigou a percepção de jovens e idosos a respeito do envelhecimento e utilizou o mesmo instrumento (Inventário de Sheppard, 1980), também apontou o fator integridade da perspectiva do envelhecimento como o mais importante<sup>15</sup>.

Percebe-se que as trabalhadoras estudadas estavam realizadas no âmbito profissional e pessoal, a maioria trabalhava há um bom tempo na empresa, possuíam o ensino médio ou mais, eram casadas, constituíram família (Tabela 1), e apresentavam bom domínio social da qualidade de vida (Tabela 2). O tipo de trabalho realizado, o relacionamento social no local de trabalho e o grau de motivação, foram os aspectos de maior proporção na satisfação no trabalho para

docentes universitários<sup>16</sup>. De acordo com Luz e AmatuZZi<sup>17</sup>, as dimensões familiar e laboral possuem grande importância na velhice, pois são fontes de felicidade.

No fator morte, no tópico sobre a perspectiva do envelhecimento, as trabalhadoras obtiveram uma relação menos positiva. Este fator representa que “a velhice prenuncia dependência, morte e solidão; a vida oferece poucos aos velhos, além de preocupação e desconforto; é melhor morrer cedo do que enfrentar a velhice nesta sociedade”. Esta relação não positiva, pode ser explicada pela feminização do envelhecimento, pois de acordo com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD, as mulheres representavam 51,3% (98,4 milhões) e os homens 48,7% (93,4 milhões) da população, além disso, as mulheres também mostraram maior concentração do que os homens nas faixas de idade mais altas<sup>18</sup>. As menores médias no fator morte, foram encontradas num estudo que objetivou investigar a percepção de jovens e idosos a respeito do envelhecimento, utilizando o mesmo instrumento<sup>15</sup> (Inventário de Sheppard<sup>11</sup>).

Em relação a atividade física, apesar de não ter sido constatado diferença entre as variáveis atividade física diária total e o sexo, percebe-se que os trabalhadores deste estudo realizavam atividade física diária total acima do recomendado para a população adulta<sup>19</sup>. Os trabalhadores desta indústria tinham a oportunidade de realizar “ginástica na empresa”, com atividades físicas diárias de 10 a 20 minutos; de participarem do “Clube de corrida e caminhada” de 2 a 3 vezes por semana; de compartilharem dos jogos, além disso, a empresa possuía uma Sede Social

(com quadra poliesportiva, campo de futebol suíço, sala de jogos, sala para ginástica) disponível aos trabalhadores.

Em relação ao nível de atividade física, o resultado semelhante foi também observado em trabalhadores de ambos os sexos, de uma indústria do estado de Pernambuco<sup>20</sup>. Isso pode ser explicado pelo fato de que a empresa está localizada na região da Grande Florianópolis, considerada uma região litorânea, assim como o estudo citado. Essa localização pode contribuir para a prática de atividade física. Outro estudo que utilizou o mesmo instrumento, e envolveu 51 países, incluindo o Brasil, verificou-se que as pessoas do meio urbano praticavam mais atividade física do que as do meio rural<sup>21</sup>.

Foi observado neste estudo que, aliado ao deslocamento, há o esforço físico nas tarefas ocupacionais (carregamento de materiais, caixas e outros), os afazeres domésticos e o próprio lazer ativo. Tais tarefas, são acumuladas pelas mulheres. Os trabalhadores do sexo feminino desempenham atividades físicas totais superiores ao sexo masculino, dados esses divergentes aos encontrados na literatura<sup>8,22</sup>.

A questão socioeconômica também pode contribuir para a prática de atividade física. Os trabalhadores deste estudo possuíam ensino médio ou superior e o estrato econômico variou do médio para o alto. Outros estudos já evidenciaram que as pessoas com maior escolaridade e/ou estrato econômico alto foram mais ativas no lazer<sup>22,23</sup>.

Os resultados deste estudo indicaram que os trabalhadores do sexo feminino realizavam mais atividade física de intensidade moderada e vigorosa do que o sexo masculino. Enquanto os trabalhadores do sexo masculino realizavam mais a caminhada. Resultados similares foram observados na Austrália, Bélgica, Brasil, Canadá, Colômbia, EUA, Hong Kong, Índia, Japão, Noruega, Nova Zelândia, República Checa e Taiwan, num estudo envolvendo 20 países, com indivíduos de 18 a 65 anos de idade, onde a atividade física foi avaliada com o mesmo instrumento de medida (IPAQ)<sup>24</sup>.

Referente a qualidade de vida do trabalhadores, de ambos os sexos, foi considerada muito boa, porém, não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis sexo e os domínios da qualidade de vida. Não obstante, o domínio social da qualidade de vida que, considera as relações pessoais; suporte social; e atividade sexual, obteve as maiores médias para ambos os sexos. Da mesma forma, que os resultados de um estudo com trabalhadores de uma indústria do estado do Paraná, que objetivou identificar e analisar a qualidade de vida de trabalhadores e sugerir possíveis diretrizes administrativas, para manter e/ou programar ações que possam colaborar

diretamente na satisfação com o trabalho e bem estar dos trabalhadores<sup>4</sup>.

O relacionamento com outras pessoas no local de trabalho foi um dos aspectos de maior proporção na satisfação de trabalhadores num estudo que verificou a correlação entre satisfação no trabalho e capacidade para o trabalho<sup>16</sup>. Representando assim, que os trabalhadores deste estudo estavam satisfeitos com o ambiente em que trabalhavam e viviam. O ambiente de trabalho é um local que pode exercer influência na vida das pessoas, tanto pelo aspecto físico/ambiental, aspecto organizacional e aspecto social, devido ao fato de a maioria da população passar boa parte do seu tempo no local de trabalho<sup>25</sup>.

Completar e efetivar os seus movimentos no sentido de garantir a sua sobrevivência e compreender as atitudes adequadas para atingir os seus fins<sup>26</sup>, são características de adultos jovens, como percebido na Tabela 1, além disso, este período é caracterizado pelo início da vida profissional. Neste período, as pessoas costumam sair da casa dos pais, casam-se ou formam outros relacionamentos íntimos, têm e criam filhos e começam a contribuir significativamente para sua comunidade.

Em estudo com amostra representativa de trabalhadores de uma indústria do estado de Santa Catarina, os resultados mostraram que os trabalhadores estavam satisfeitos com a vida, possuíam motivação para o trabalho e o suporte de um amigo<sup>27</sup>. Assim, como os trabalhadores de uma indústria do estado de Pernambuco apresentaram níveis satisfatórios na qualidade de vida<sup>20</sup>.

Por fim, os resultados demonstraram que, para ambos os sexos, o domínio ambiental da qualidade de vida apresentou uma associação positiva com a perspectiva do envelhecimento. Outros estudiosos destacaram que os fatores ambientais contribuem na qualidade de vida de trabalhadores<sup>20,28</sup>. Este domínio da qualidade de vida contempla o ambiente do lar e trabalho, transporte, segurança, recursos financeiros e outros.

O domínio psicológico mostrou uma associação positiva com a perspectiva do envelhecimento para os trabalhadores do sexo masculino. O domínio psicológico também contribuiu para a qualidade de vida de trabalhadores em outros estudos<sup>20,28</sup>. Arelado a estes sentimentos positivos com a imagem corporal, para os trabalhadores do sexo masculino, o aumento do IMC também obteve uma associação positiva com a perspectiva do envelhecimento. Geralmente os homens desejam ser mais robustos pela questão da masculinidade. Este fato pode explicar o porquê, mesmo com o acréscimo do IMC os trabalhadores do sexo masculino deste estudo se sentiam satisfeitos com a sua imagem corporal. No que concerne à imagem corporal,

os homens mostraram estar mais satisfeitos com a sua aparência do que as mulheres<sup>29</sup>.

Os domínios ambientais e psicológicos da qualidade de vida foram os que apresentaram uma visão mais positiva sobre o envelhecimento dos trabalhadores.

Atualmente, há preocupação mundial em relação à qualidade de vida e suas relações, em especial aquelas com o trabalho, pois este está relacionado com o bem estar, satisfação pessoal e profissional e a sua significação para cada profissional, pois pode refletir em uma melhor ou pior qualidade de vida<sup>3</sup>.

Contudo, a idade obteve uma associação inversa com a perspectiva do envelhecimento para os trabalhadores da indústria de ambos os sexos, ou seja, quanto mais novo, mais positiva é a perspectiva do envelhecimento. Discordando dos achados do estudo de Alves e Vianna<sup>15</sup>, que investigaram a percepção de jovens e idosos da comunidade do Distrito Federal a respeito do envelhecimento e dos resultados do estudo de Oliveira et al.<sup>30</sup> com a intenção de analisar como o adulto e o idoso, que vivem fases tão distintas da vida, enxergam seu corpo enquanto ele envelhece, e o quanto isso está associado a fatores positivos ou negativos para cada faixa etária.

Os resultados mostraram que 13% para os homens e 14% para as mulheres da variação da perspectiva do envelhecimento puderam ser explicadas pelo domínio ambiental e psicológico da qualidade de vida, o IMC e a idade. Esta pequena variação pode ser decorrente ao fato de que, possivelmente outras variáveis como a religião, crenças, se possuíam filhos, se moravam com os pais e/ou com avós, a expectativa de vida da família, e outras que não foram estudadas neste estudo possam estar contribuindo para a perspectiva do envelhecimento dos trabalhadores estudados.

Todavia, não foram encontrados estudos que associassem a perspectiva do envelhecimento com a

prática de atividade física e os domínios da qualidade e vida de trabalhadores nas bases de dados consultadas, como a *Bireme*, *SciELO*, *Medline*, *Lilacs* e *nos periódicos da CAPES*.

As pessoas estão vivendo por mais tempo, e o fato de se estar envelhecendo produz transformações nos valores sociais, ambientais, psicólogos, físico e no modo como se percebe o processo de envelhecer.

## CONCLUSÕES

De uma forma geral, os trabalhadores da indústria de Telecomunicação Eletrônica Brasileira da Grande Florianópolis, apresentaram uma perspectiva positiva em relação ao envelhecimento. As trabalhadoras apresentaram perspectiva positiva em relação ao envelhecimento no fator integridade e menos positiva no fator morte, já para os trabalhadores do sexo masculino essa perspectiva se deu em relação ao envelhecimento no fator morte.

Neste estudo a perspectiva do envelhecimento não foi associada diretamente com a atividade física para ambos os sexos. Os domínios da qualidade de vida que mais contribuíram para a perspectiva positiva, do envelhecimento dos trabalhadores do sexo masculino, foram o psicológico e o ambiental, logo após o IMC e a idade. Porém, para os trabalhadores do sexo feminino a variável que mais contribuiu para a perspectiva positiva em relação ao envelhecimento foi o ambiental seguido da idade.

Esses resultados podem demonstrar que possivelmente as atitudes positivas da empresa estão resultando numa melhoria da qualidade de vida e num estilo de vida mais ativo e saudável dos trabalhadores.

Sugere-se, a continuidade de programas na empresa para promover a qualidade de vida e um estilo de vida mais ativo e saudável, que possam influir na longevidade e qualidade de vida dos trabalhadores.

---

## REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro; 2008 [citado 15 abr. 2012]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/>.
2. Walker A. Trabalhadores mais velhos e envelhecimento ativo na Europa. *Est Interdisciplinares Envelhecimento* (Porto Alegre). 2005;8:7-33.
3. Cecagno D, et al. Qualidade de vida e o trabalho sob a ótica do enfermeiro. *Cogitare Enf* (Paraná). 2002;7(2):54-9.
4. Dyniewicz AM, et al. Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores em empresa metalúrgica: um subsídio à prevenção de agravos à saúde. *Fisioter Mov* (Curitiba). 2009;22(3):457-66.
5. Center for Disease Control and Prevention (CDC). Prevalence

- of regular physical activity among adults United State, 2001 and 2005. *Morb Mortal Weekly Rep (Atlanta)*. 2007;56(46):1209-12.
6. Benedetti TRB, et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Rev Saúde Pública (São Paulo)*. 2008;42(2):302-7.
  7. Luiz RR, Magnanini MMF. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. *Cad Saúde Coletiva (Rio de Janeiro)*. 2000;8(2):9-28.
  8. Nahas MV, et al. Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral. Brasília: SESI/DN; 2009.
  9. World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a consultation. Geneva; 2000.
  10. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). ABEP 2010: dados com base no levantamento sócio econômico 2008 – IBOPE [citado 20 set. 2010]. Disponível em: <http://www.abep.org>.
  11. Neri AL. O inventário Sheppard para medida de atitudes em relação à velhice e sua adaptação para o português. *Est Psicol (Campinas)*. 1986;3(1,2):23-42.
  12. Matsudo SM, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Física Saúde (Pelotas)*. 2001;6(2):5-18.
  13. Fleck MPA, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOLbref”. *Rev Saúde Pública (São Paulo)*. 2000;34(2):178-83.
  14. Fowler DJ Jr. Nonresponse: implementing a sample design. In: *Survey research methods*. California: Sage; 1990. p. 45-60.
  15. Alves VP, Vianna LG. Políticas públicas para a educação gerontológica na perspectiva da inserção social do idoso: desafios e possibilidades. *Ensaio: Aval Políticas Públ Educ (Rio de Janeiro)*, 2010;18(68):489-510.
  16. Marqueze EC, Moreno CRC. Satisfação no trabalho e capacidade para o trabalho entre docentes universitários. *Psicol Estudo (Maringá)*. 2009;14(1).
  17. Luz MMC, AmatuZZi MM. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estudos Psicol (Campinas)*. 2008;25(2).
  18. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa nacional por amostra de domicílios – PNAD. Rio de Janeiro; 2010 [citado 10 jan. 2012]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/>.
  19. World Health Organization (WHO). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva; 2010.
  20. Leão HFP, et al. Qualidade de vida e nível de atividade física de trabalhadores com diferentes tempos de serviço. *Rev Bras Ciên Saúde (Paraíba)*. 2011;15(1):31-8.
  21. Guthold R, et al. Worldwide variability in physical inactivity. *Am J Prev Med (California)*. 2008;34(6):486-94.
  22. Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília; 2011.
  23. Codarin MAF, et al. Associação entre prática de atividade física, escolaridade e perfil alimentar de motoristas de caminhão. *Saúde Soc (São Paulo)*. 2010;19(2):418-28.
  24. Bauman A, et al. The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *Int J Behav Nutr Phys Activity (Bélgica)*. 2009;6(21):1-12.
  25. Papini CB, et al. Severidades ocupacionais associadas à inatividade física no lazer em trabalhadores. *Motriz (Rio Claro)*. 2010;16(3):701-7.
  26. Moraes EN, Moraes FL, Lima SPP. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. *Rev Med Minas Gerais*. 2010;20(1):67-73.
  27. Höfelmann DA, Blank N. Auto-avaliação de saúde entre trabalhadores de uma indústria no sul do Brasil. *Rev Saúde Pública (São Paulo)*. 2007;41(4):777-87.
  28. Kluthcovsky CGC, et al. Avaliação da qualidade de vida geral de agentes comunitários de saúde: a contribuição relativa das variáveis sociodemográficas e dos domínios da qualidade de vida. *Rev Psiq Rio Grande do Sul*. 2007;29(2):176-83.
  29. Freitas CMSM, et al. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. *Rev Bras Educ Física Esporte (São Paulo)*. 2010;24(3):389-404.

30. Oliveira FRS, Dutra MC, Teixeira LR. Sentido de corpo e percepção de envelhecimento de adultos e idosos. Rev Bras Ciên Saúde (Paraíba). 2010;8(25):32-41.
31. Resende MC, Neri AL. Ajustamento psicológico e perspectiva de velhice pessoal em adultos com deficiência física. Psicol Estudo (Maringá). 2009;14(4):767-76.
32. WHOQOL group. Development of the WHOQOL: rationale and current status. Int J Ment Health. 1994;23:24-56.

Recebido para publicação: 20/05/2014

Aceito para publicação: 18/03/2014