

Estilo de vida e hábitos de lazer de líderes religiosos de ambos os sexos

Lifestyle and leisure habits of religious leaders from both genders

SOARES A. Estilo de vida e hábitos de lazer de líderes religiosos de ambos os sexos. **R. bras. Ci. e Mov** 2009;17(3):83-95.

Amanda Soares

RESUMO: A análise do estilo de vida e das atividades físicas de lazer orienta o indivíduo sobre sua saúde, e em se tratando de religiosos, geralmente dedicados ao próximo, pouco já foi investigado. Este estudo objetivou analisar os aspectos relacionados ao estilo de vida (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress) e hábitos de lazer de freiras e padres idosos e pastoras e pastores idosos e de meia idade da grande Florianópolis – SC. Utilizou-se 2 questionários validados: Pentágono do Bem-Estar (Nahas, Barros e Francalacci, 2000) e Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Industriários de Santa Catarina, adaptado de Barros (1999). O estudo foi descritivo de campo exploratório, com análise estatística descritiva (frequência simples, desvio padrão e média). A amostra, do tipo intencional, totalizou 112 entrevistados (23 padres, 49 freiras, 31 pastores e 9 pastoras), cuja média de idade foi de 75,17 $\pm$ 7,9 anos para os líderes católicos e 49,27 $\pm$ 8,1 anos para os evangélicos. Os resultados para o lazer refletiram que as atividades físicas têm pouca expressão, e que as atividades passivas são as de maior preferência entre eles. Para o estilo de vida, expressaram uma orientação adequada quanto a hábitos de nutrição, prevenção, relacionamentos e controle do stress, porém, nos aspectos relativos à atividade física, não apresentaram um comportamento adequado segundo critérios dos autores que fundamentaram este estudo. Sugere-se uma intervenção maior por parte dos profissionais da saúde, conscientizando esta população para os benefícios da prática de atividade física, enfatizando a importância do acompanhamento profissional adequado.

Palavras-chave: Líderes religiosos; Atividade física; Estilo de vida e lazer.

ABSTRACT: Nowadays, lifestyle and the amount of time spent in leisure physical activities can provide important information about elderly health; religious individuals, for instance, who dedicate their lives helping others, have their lifestyle and leisure time insufficiently investigated. The objective of this study was to analyze the aspects related to lifestyle (nutrition, physical activity, preventive behavior, relationships, and stress control) and leisure habits of religious leaders living in Florianópolis, SC – Brazil. Two questionnaires, previously validated, were used as research instruments: the well-being pentacle (Nahas, Barros e Francalacci, 2000) and lifestyle and leisure habits of industrial workers of Santa Catarina state, adapted from Barros, (1999). We applied descriptive statistics: frequencies, perceptual, and standard deviation. The sample was intentional and totalized 112 religious: 23 priests and 49 nuns with an age average of 75.17 years old with standard variation of 7.9; and 40 pastors (31 male and 9 female) with an age average of 49.27 years old with standard variation of 8.1. Due to moderated nutrition, good relationships, stress control, and preventive behaviors like control of arterial pressure and levels of cholesterol, it was verified that most of the religious has an adequate lifestyle. Nevertheless, the aspect of physical activity, such as prevention and leisure, was not classified as a good behavior. As a conclusion, we suggest health professionals should interact more with this population in order to both make them aware of professional assistance and show the benefits of practicing physical activity.

Key Words: Religion leaders; Physical activity; Lifestyle and leisure.

Recebido em: 21/01/2009
Aceito em: 02/11/2009

Contato: Amanda Soares - amandasoaresf@gmail.com

Introdução

As transformações demográficas, sociais e econômicas pelas quais passa a sociedade brasileira impactam nas condições de vida e saúde de toda a população, sendo que em 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas (11,4%) segundo a OMS¹⁵ e o IBGE⁸. Com toda esta expectativa sobre o envelhecimento da população brasileira os indivíduos devem se preparar para tal fato, pois também é crescente (40% em 2030) de acordo com o IBGE⁸, o número de pessoas na faixa entre os 30 e os 60 anos. Seguindo esta expectativa existirá uma grande parcela da população em processo de envelhecimento, as quais necessitaram se cuidar mais, pois geralmente perdas funcionais são acarretadas em função deste processo⁷.

Um estilo de vida ativo e saudável poderá retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com a idade, para tanto as estratégias de prevenção como a prática de atividade física regular e de lazer auxiliam e promovem uma melhora funcional. Para Nahas¹² um estilo de vida ativo está associado a uma maior capacidade para o trabalho físico e mental. Já Matsudo¹¹ relata que a mudança para um estilo de vida ativo corresponde a um ganho médio de vida de 1,5 anos. Os hábitos do lazer ativo têm representado um fator de qualidade de vida para indivíduos de todas as idades e a ausência dessas atividades reflete na saúde das pessoas¹².

Acerca destas afirmações resolveu-se investigar indivíduos com vida dedicada a religião, pois os mesmos têm hábitos de vida bastante peculiares, e poucos são os estudos que exploram o estilo de vida desses indivíduos e sua relação com a saúde. Algumas formas de religiosidade podem aumentar o risco para a morte¹⁶. A história da religião acompanha o homem desde a época mais remota. Ela se baseia sempre em rituais praticados sozinho ou em grupo e na crença em uma força maior, para a qual são dedicados sentimentos de amor, confiança ou respeito,

todos os grupos sociais no mundo inteiro têm suas religiões. O que elas costumam ter em comum é a fé em um ser superior, a intermediação de um sacerdote com essa força além da humana e um senso de comunidade, de conjunto².

No Brasil atualmente, existem aproximadamente 53 mil indivíduos que dedicam sua vida à religião², e cresce o número de indivíduos que se denominam evangélicos (15%), e pouco se conhece sobre o perfil do estilo de vida desta população, a sua relação com hábitos saudáveis de vida, com o exercício físico e com o envelhecimento⁸. Desta forma este estudo teve como objetivo primordial investigar e comparar qual o estilo de vida e hábitos de lazer de líderes religiosos (padres, freiras, pastores e pastoras) de igrejas católicas e evangélicas na grande Florianópolis-SC.

Materiais e métodos

O estudo se consistiu de uma pesquisa de campo, descritiva exploratória, sendo a população constituída de indivíduos na meia idade (40 a 59 anos) e idosos (60 anos ou mais), de ambos os sexos, categorizados como líderes de igrejas católicas e evangélicas situadas na grande Florianópolis - SC.

A amostra não probabilística intencional foi composta por 112 indivíduos, respeitados os critérios de inclusão descritos acima, sendo 23 padres; 49 freiras; 31 pastores e 9 pastoras, havendo uma desigualdade, devido ao fato de na religião católica obteve-se uma maior reciprocidade a pesquisa por parte das freiras e na religião evangélica este fato se deu porque a maioria dos líderes evangélicos eram homens. A média de idade é de 75,17 para os líderes católicos e 49,27 anos para os líderes evangélicos, o desvio padrão igual a 7,9 e 8,1 respectivamente.

Os líderes religiosos foram selecionados a partir de um levantamento feito no anuário da Igreja Católica (matriz) de Florianópolis e nos catálogos de telefones e endereços no caso dos líderes evangélicos.

A partir daí as pesquisadoras marcaram as entrevistas. Os líderes religiosos que aceitaram participar do estudo assinaram um Termo de Compromisso Livre e Esclarecido autorizando a utilização dos dados, além de ter sido submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos (CEFID – UDESC) sendo aprovado na data 07/03/2005.

Existiram limitações para a realização deste estudo, no caso dos líderes católicos se deu pelo fato de que nem todos os padres e freiras se dispuseram em participar, alegando falta de vontade, restrição de tempo e viagens, outros motivos foram: falta de condições mentais por doenças limitantes (alzheimer, parkinson e esclerose). Com os líderes evangélicos o motivo alegado foi possuírem outra profissão não disponibilizando tempo nem interesse de serem incluídos neste estudo, também a faixa etária, pois só eram incluídos neste estudo apenas indivíduos acima de 40 anos e 27% da população em questão apresentou idade inferior à referida.

Os instrumentos utilizados foram 2 questionários validados: 1) Pentáculo do Bem-Estar⁸ e 2) Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Industriários do Estado de Santa Catarina, adaptado por Barros¹, e características pessoais (sexo, faixa etária, estado civil, grau de instrução).

Os dados obtidos foram organizados, tabulados, agrupados e demonstrados através de tabelas e gráficos. Como parâmetro estatístico, optou-se por alguns da estatística descritiva, como frequência simples, desvio padrão e média.

Resultados

Com os dados coletados para estabelecer o perfil desta amostra, foi possível traçar um paralelo entre líderes católicos e evangélicos de ambos os sexos. Desta forma o CERIS² divulgou em 2000 um levantamento aproximado de 35.000 religiosas e de 11.000 religiosos católicos no Brasil de todas as

idades, o que corrobora com este estudo, pois o mesmo apresenta mais freiras do que padres. Já segundo o censo de 2000⁸, cerca de 15% da população brasileira se denomina evangélica, sendo que em todas as regiões brasileiras há um maior número de mulheres engajadas na crença do que homens. Este aumento de declarantes evangélicos é recente sendo que em 1991 era de apenas 9% da população, todavia o número de pastores é superior ao número de pastoras neste estudo.

Todos os líderes religiosos católicos são idosos (60 anos ou mais), em sua maioria oriunda da zona rural e da classe média baixa, vivem longe da família pelo voto de castidade (padres) e na clausura ou nas congregações (freiras). Os líderes evangélicos encontram-se em maior parte na faixa etária dos 40-45 anos sendo que a vida religiosa se confunde com a vida profissional, sendo assim a maioria abandona a liderança da igreja quando se aposenta, são oriundos de classe média baixa e buscam na religião paralela a profissão estabilidade financeira, vivem com suas famílias as quais integram a igreja em funções diversas.

Em 2002, 11,8 % da população era de analfabetos no Brasil. O País tinha 32,1 milhões de analfabetos funcionais, e 65,7% dos estudantes com 14 anos de idade estavam defasados⁴. Na amostra católica 16 freiras estudaram até o ensino médio e todos os padres deste estudo são graduados, o mesmo número de pastores com o ensino fundamental incompleto é igual ao de pastores com o curso superior (8). Em relação às pastoras elas se dividem entre todas as categorias, apresentando um baixo nível de escolaridade.

De acordo com o IBGE⁸, o que se constatou é que em média os evangélicos têm 6,9 anos de estudo. Diferentemente dos padres, pois os mesmos possuem o curso superior pela obrigatoriedade do curso de teologia para ser ordenado, fato este justificado pela exigência de que para entrar em um seminário e ser

ordenado o aluno deve ter o ensino médio completo que têm duração de quatro anos. Ainda após a ordenação o Concílio Vaticano recomenda a continuação e o aperfeiçoamento da formação de presbítero durante toda a vida⁴. As freiras demonstram resultado parecido com os líderes evangélicos, porém o nível de instrução das mulheres evangélicas é superior ao dos homens da mesma religião, em relação aos dados desta pesquisa apenas os padres não apresentam baixa escolaridade.

Atividades Físicas no Lazer

Com dados coletados do questionário de hábitos de lazer¹ foi possível traçar um perfil das atividades físicas realizadas pelos líderes religiosos de ambos os sexos no seu momento de lazer, segundo as figuras apresentadas. Na Figura 1 apresenta-se os resultados da prática de atividade física de lazer, dos padres, freiras, pastores e pastoras.

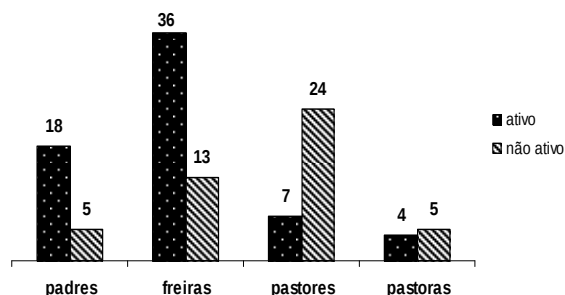


Figura 1. Distribuição da amostra por prática de atividade física no lazer segundo a religião e o sexo dos participantes do estudo

Os dados da figura demonstram que a maioria dos padres (18) realiza algum tipo de atividade física de lazer e apenas a minoria (5) não fazem nada, da mesma forma as freiras (36) são ativas e a minoria (13) não. Já os pastores (24) não realizam nenhum tipo de atividade física no período de lazer e apenas a minoria dos (7) indivíduos o fazem, o mesmo não acontece em relação às pastoras porque a maioria (5)

pratica algum tipo de atividade, contra a minoria (4) que não fazem nada.

Na Figura 2 apresenta-se os resultados do local preferido para a prática de atividade física de lazer dos líderes religiosos.

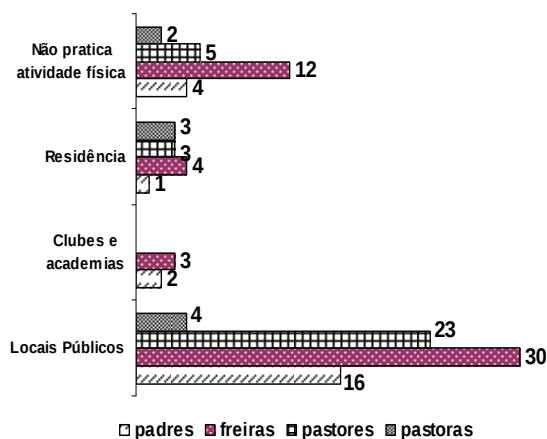


Figura 2. Distribuição da amostra por local de prática de atividade física segundo a religião e o sexo dos participantes do estudo

Dentre os religiosos católicos que praticam atividade física no lazer, o local mais utilizado para a realização dessas atividades pelos padres foi principalmente locais públicos como praças, ciclovias e pistas de caminhada representando um total de 14 indivíduos. Ainda é possível verificar que 29 das 49 freiras utilizam o mesmo local. O mesmo acontece com os líderes evangélicos, 23 pastores e 4 pastoras citaram o mesmo local. Os clubes e as academias não foram citados pelos líderes evangélicos.

Outra questão apresentada na Figura 3 que é abordada no instrumento de hábitos de lazer, tratou sobre o tempo que os pastores gastam sentados durante a semana.

Os resultados demonstram que 9 padres e 24 freiras passam de 1 a 3 horas sentados durante os dias de uma semana usual, sendo menos expressivos os resultados para o dispêndio do tempo de mais de 6 horas: 4 padres e 7 freiras. Ainda sobre o resultado dos líderes evangélicos, 18 indivíduos, passam de 1 a 3 horas por dia na posição sentada e apenas 3 ficam

mais de 6 horas, já no caso das pastoras a maioria passa menos de 1h nesta posição e nenhuma fica mais de 6 horas por dia nesta situação. De acordo com os mesmos as atividades diárias que são exercidas fora da igreja são ativas e para conseguirem se ocupar destas funções necessitam otimizar o seu tempo. Questionou-se também esta atitude aos finais de semana e obteve-se os mesmos resultados.

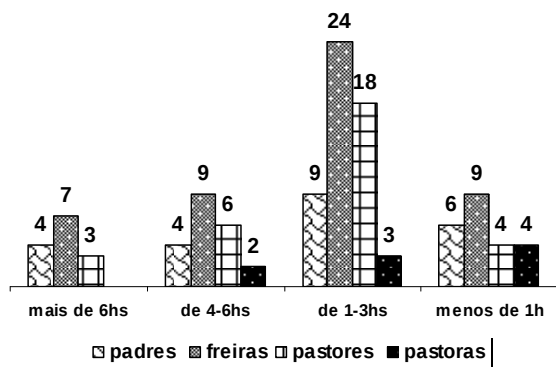


Figura 3. Distribuição da amostra por tempo sentado durante a semana segundo a religião e o sexo dos participantes do estudo

Seguindo a apresentação dos resultados a Figura 4 apresenta os dados sobre quantos dias da semana os líderes evangélicos destinam seu tempo livre em frente à televisão.

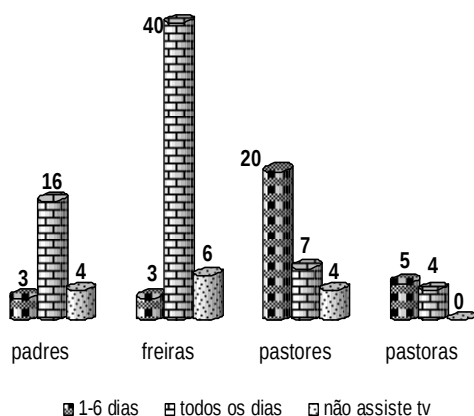


Figura 4: Distribuição da amostra por dias que assiste televisão segundo a religião e o sexo dos participantes do estudo

De acordo com figura 4, a televisão é assistida por 16 padres todos os dias. A minoria (3) respondeu que assiste de 1 a 6 dias e tem os que não assistem nunca (4). O tempo despendido por eles nesta atividade varia entre 30 e 120 minutos. As freiras também possuem o hábito de assistir televisão, sendo que 40 delas o faz todos os dias e como os padres também são minoria (3) no item de 1 a 6 dias isso também ocorre com as que não assistem televisão (6) e o tempo destinado a esta atividade é igual ao dos padres. Já para os líderes evangélicos os resultados demonstram que 25 indivíduos de ambos os sexos responderam parar em frente à televisão de 1 a 6 dias, sendo que uma boa parcela da amostra (11) respondeu assistir televisão todos os dias e apenas 4 pastores afirmaram não realizar esta atividade em nenhum dia da semana, pois ia contra sua crença religiosa, sequer possuíam este eletrodoméstico. Eles também gastam de 30 a 120 minutos do seu tempo nesta atividade.

A última questão relacionada aos hábitos de lazer desta população refere-se às atividades de lazer preferidas, cujos resultados estão sendo demonstrados na Figura 5, abaixo.

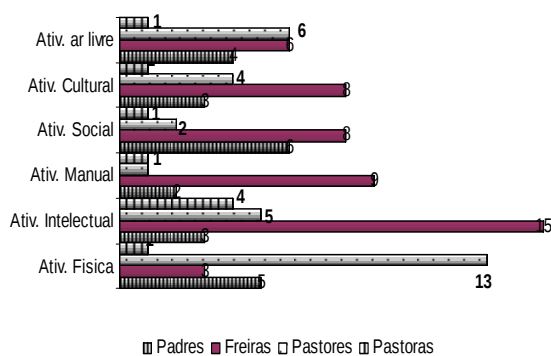


Figura 5. Distribuição da amostra por atividades de lazer preferidas segundo a religião e o sexo dos participantes do estudo

Quando questionados sobre as atividades de lazer preferidas, a mais citada pelos padres (6) foram às atividades sociais (encontro com amigos e família, viagens e passeios). Dentre as freiras, a atividade que

mais se destacou foram as atividades intelectuais (15). Os resultados dos líderes evangélicos apesar de contraditórios apresentam a maioria dos pastores (13) preferindo nas atividades de lazer as atividades físicas, diferentemente das pastoras, pois a maioria (5) opta pelas atividades intelectuais (como a leitura, palavras cruzadas, estudos e jogos de computador). Destaca-se outra atividade escolhida pelos pastores, as atividades ao ar livre que obteve a preferência de 6 pastores; já as pastoras se dividem nas demais categorias como a mesma preferência.

Estilo de Vida

Cada fator analisado apresenta seus resultados nas tabelas que seguem, sempre comparando as religiões e os gêneros e ressaltando as respostas positivas que seriam as ideais para bom estilo de vida. Nas Tabelas 1, 2, 3, 4 e 5 demonstra-se 5 aspectos: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress dos líderes religiosos de ambos os sexos.

Tabela 1. Distribuição da amostra por hábitos alimentares segundo a religião e sexo

	Frutas e Hortaliças				Gorduras e Doces				Refeições Variadas			
	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora
0 Não faz parte	1	1	7	1	1	3	5	2	6	6	8	1
1 Às vezes	*	4	7	3	5	7	3	1	4	3	6	2
2 Quase sempre	*	2	9	3	7	7	14	3	1	2	9	4
3 Sempre	22	42	8	2	10	32	9	3	12	38	8	2
Total	23	49	31	9	23	49	31	9	23	49	31	9

Tabela 2. Distribuição da amostra por prática de atividade física, segundo religião e sexo

	Atividade Física				Força e Alongamento				Atividades Diárias			
	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora
0 Não faz parte	6	24	18	5	13	38	21	6	6	8	12	3
1 Às vezes	1	2	2	3	6	2	5	1	1	7	4	2
2 Quase sempre	3	3	3	*	2	1	1	1	1	1	6	1
3 Sempre	13	20	8	1	2	8	4	1	15	33	9	3
Total	23	49	31	9	23	49	31	9	23	49	31	9

Tabela 3. Distribuição da amostra por comportamento preventivo segundo religião e o sexo

	Pressão e Colesterol				Fumo e Álcool				Trânsito			
	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora
0 Não faz parte	*	2	4	*	*	*	10	1	2	*	1	*
1 Às vezes	*	3	3	2	1	*	*	*	1	*	1	*
2 Quase sempre	2	2	9	3	1	*	1	*	*	*	1	2
3 Sempre	21	42	15	4	21	49	20	8	20	49	28	7
Total	23	49	31	9	23	49	31	9	23	49	31	9

Tabela 4. Distribuição da amostra por relacionamento segundo a religião e o sexo

		Amizades				Participação Social				Ser Útil			
		Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora
0	Não faz parte	*	*	1	*	2	10	7	*	1	6	2	*
1	Às vezes	*	2	*	*	4	24	3	1	*	3	*	*
2	Quase sempre	1	3	2	*	1	4	4	2	*	1	2	*
3	Sempre	22	44	28	9	16	11	17	6	22	39	27	9
Total		23	49	31	9	23	49	31	9	23	49	31	9

Tabela 5. Distribuição da amostra por comportamento preventivo do stress segundo a religião e o sexo

		Descanso Diário				Calma a Discutir				Equilíbrio Trabalho e Lazer			
		Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora	Padre	Freira	Pastor	Pastora
0	Não faz parte	*	1	3	*	*	3	4	*	2	5	5	*
1	Às vezes	1	2	2	2	5	7	3	2	2	5	5	3
2	Quase sempre	2	2	4	2	3	4	12	4	5	3	10	2
3	Sempre	20	44	22	5	15	35	12	3	14	36	11	4
Total		23	49	31	9	23	49	31	9	23	49	31	9

Na tabela 1 faz-se uma comparação entre os resultados dos líderes católicos e evangélicos no aspecto que se refere ao consumo de frutas e verduras e nota-se que os mesmos apresentam uma média positiva, para ambas as religiões e os sexos (23 padres, 44 freiras, 17 pastores, e 5 pastoras). Com relação ao segundo aspecto, os alimentos ricos em gordura e doces os resultados se apresentam também satisfatórios para todos os líderes católicos (17 padres e 39 freiras) e evangélicos (23 pastores e 6 pastoras) relatam que sempre ou quase sempre evitam ingerir alimentos com estas características. Para o último aspecto desta categoria, as refeições variadas, os resultados apresentam os padres e freiras na média positiva com 13 e 40 indivíduos respectivamente da mesma forma os pastores que também apresentam-se na média positiva com 17 e 6 indivíduos respectivamente.

Na tabela 2 os resultados demonstram que padres se apresentam na média positiva (n=16) no aspecto relacionado a atividade física diferente das freiras que se apresentam em maioria (n=26) na média

negativa estas corroboram com os resultados dos líderes evangélicos que demonstram a baixa atuação neste aspecto, pois apenas 11 pastores e 1 pastora realizam atividade física cinco ou mais vezes por semana. Com relação aos exercícios de força e alongamento muscular os resultados são ainda mais irrisórios, pois se constatou que apenas 4 padres, 9 freiras, 5 pastores e 2 pastoras realizam estas atividades. O resultado mais significativo diz respeito às atividades diárias, pois 16 padres, 34 freiras, 15 pastores e 4 pastoras realizam estas atividades, mesmo assim para os líderes evangélicos os resultados não são satisfatórios.

Em relação ao controle da pressão arterial e colesterol que foi apresentado na tabela 3 os padres (23), freiras (44), pastores (24) e pastoras (7) apresentam uma grande frequência positiva, não fazem uso de cigarros e nem ingerem álcool e apresentam alta frequência positiva neste aspecto (21) para padres, (49) freiras, (21) pastores e (8) pastoras, com relação as práticas corretas de trânsito as frequências são (20) padres, (49) freiras, (29) pastores

e (9) pastoras, estes responderam que sempre ou quase sempre apresentam este comportamento.

Continuando, a Tabela 4 apresenta aspectos do relacionamento, analisa-se o nível de satisfação com as amizades e o cultivo de novas amizades, a participação em associações e entidades sociais e o lazer comunitário, ainda o sentir-se útil no seu ambiente social.

Os líderes católicos e evangélicos apresentam-se satisfeitos com seus relacionamentos de amizades, 23 padres, 47 freiras, 30 pastores, e 9 pastoras responderam positivamente; em relação a suas participações sociais a amostra de líderes católicos se destaca positivamente considerando a frequência dos padres (17) pois as freiras (15) não apresentam tal destaque, já os líderes evangélicos de ambos os sexos estão satisfeitos com sua sociabilidade (21 pastores e 8 pastoras) desta forma responderam sempre ou quase sempre. O último aspecto que diz respeito a ser útil em sua comunidade apresentou uma frequência elevada para padres (22), freiras (40), pastores (29) e pastoras (9), demonstrando um elevado nível de satisfação nos 3 itens especulados. Corroborando com o resultado constatou-se durante as entrevistas que o bom relacionamento faz parte da atividade desenvolvida pelos participantes desta pesquisa.

Já na Tabela 5 sobre o stress que é o último fator analisado do estilo de vida, ressalta-se o tempo

reservado durante o dia para o descanso, as reações emocionais ao discutir ou se sentir contrariado, se consegue controlar a irritação ou raiva e se consegue equilibrar o tempo dedicado ao lazer com o tempo dedicado ao trabalho.

Os resultados encontrados apresentaram 22 padres, 46 freiras, 26 pastores e 7 pastoras reservando tempo para descansar durante o dia, 18 padres, 39 freiras, 24 pastores e 7 pastoras mantendo a calma ao discutir e 19 padres, 39 freiras, 21 pastores e 6 pastoras equilibrando o tempo entre o trabalho e o lazer.

Pentáculo do Bem Estar

O pentáculo do bem-estar é um instrumento que tem como objetivo fornecer um feedback gráfico sobre os 5 aspectos relacionados ao estilo de vida de um indivíduo ou grupo, de acordo com a análise feita pelo questionário Perfil do Estilo de Vida Individual¹³.

Segundo o autor, o nível máximo de preenchimentos de cada aspecto é o comportamento ideal esperado, já o não preenchimento de algum item, representa a necessidade de uma intervenção profissional adequada com o intuito de modificar comportamentos prejudiciais à saúde e qualidade de vida do indivíduo ou do grupo analisado. Sendo assim as Figura 6, 7, 8 e 9 a seguir, representam o pentáculo relacionado ao estilo de vida dos líderes religiosos (padres, freiras, pastores e pastoras), respectivamente.

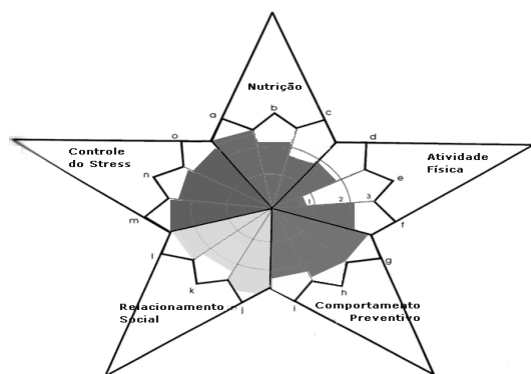


Figura 6. Pentáculo do bem-estar de padres

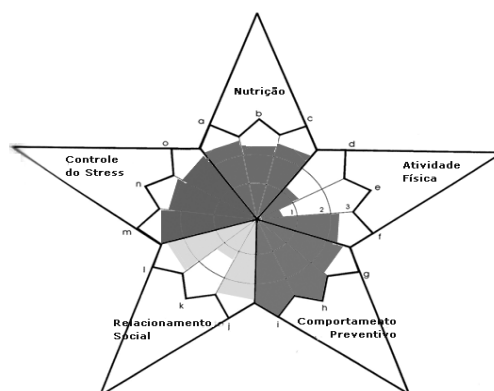


Figura 7. Pentáculo do bem-estar das freiras

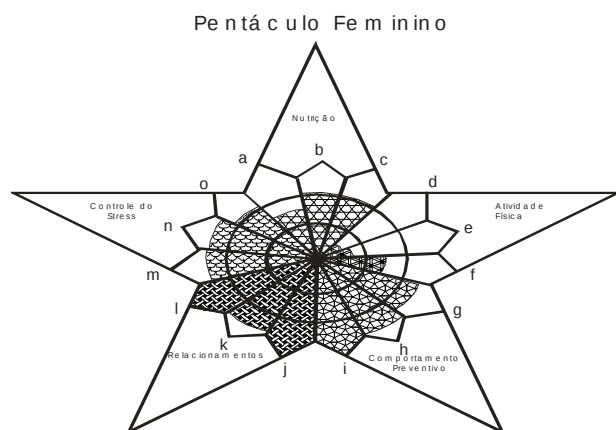


Figura 8. Pentágulo do bem-estar de pastores.

Discussão

O lazer como atividade prazerosa e voluntária, em suas dimensões culturais, física, intelectual e artística, interfere no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos¹⁰, e de acordo com a figura 1 nenhum dos líderes religiosos realizou os tipos de atividades classificadas por Barros¹, como vigorosas ou fortes e sim realizam atividades moderadas de 2 a 7 vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos. Corroborando com o resultado obtido nesta pesquisa, um estudo realizado com presbíteros brasileiros, observou-se que pouco mais de 30% afirmaram ter uma forma de lazer ativa².

Porém em outro estudo realizado com 218 idosos, constatou-se que, entre as mulheres, apenas 39,4% e, entre os homens, 50,7% participavam regularmente de alguma atividade de lazer. Quanto maior a escolaridade e a renda, maior o percentual de participação nas atividades de lazer. A visita aos amigos foi à atividade sociocultural mais referida (80,2%). Entre os homens, a participação em festas foi maior que entre as mulheres, 31,6% e 19,6%, respectivamente. Entre as atividades físicas realizadas, a caminhada foi a mais freqüente (31,9%). Alguns distúrbios do sono foram menos freqüentes entre os idosos que participavam regularmente de atividades de lazer, revelando que a manutenção de atividades prazerosas, como as de

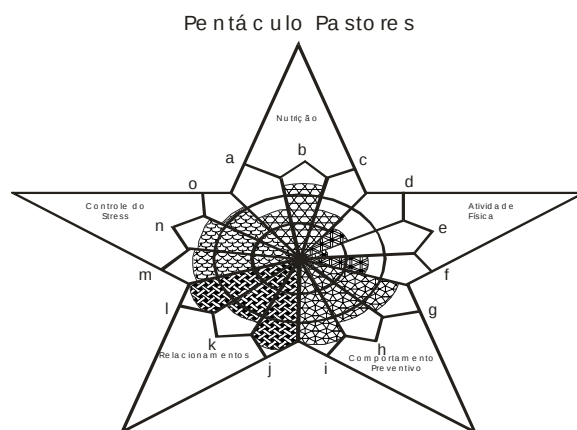


Figura 9. Pentágulo do bem estar das pastoras

lazer, pode repercutir positivamente na saúde desse grupo populacional¹⁰.

Reafirmando os benefícios do lazer ativo, o tempo dispensado nesta atividade é um fator indispensável da vida social, que se reflete na vida afetiva e nas expectativas e necessidades individuais. O tipo de atividade realizada nas horas de lazer também está relacionado aos índices de afetividade e auto-suficiência¹⁴.

Em um estudo realizado⁹ com a duração de dez anos, relata que a energia despendida nas atividades físicas de lazer semanal não é necessariamente um fator de proteção contra o risco de declínio da boa percepção de saúde dos idosos, porém a intensidade e o tipo de atividade física realizada no lazer são. O estudo sugere que as intervenções de atividades físicas no lazer devem enfatizar a quantidade, a intensidade, o tipo de atividade semanal e a energia despendida nessas atividades para promover efetivamente a saúde dos idosos com boa percepção de saúde.

Segundo a figura 2 considerando a maior freqüência obtida (a prática de atividade física de lazer em locais públicos) observa-se que esta prática na maioria das vezes acontece sem orientação adequada podendo oferecer algum tipo de risco a saúde do indivíduo que a pratica²⁰.

Em outro estudo realizado com 3740 indivíduos⁶, os resultados encontrados sugerem que as atividades físicas praticadas no tempo destinado ao lazer se diferem quando tratamos de gêneros diferentes, onde homens e mulheres apresentam comportamento distinto no que se refere à prática de exercícios físicos. Neste caso a inatividade física no tempo destinado ao lazer foi altamente prevalente, sendo maior entre as mulheres do que com os homens.

Outras questões abordadas trataram sobre o tempo que os líderes religiosos gastam sentados durante a semana e quantos dias da semana eles destinam seu tempo livre em frente à televisão (figura 3 e 4), sobre a primeira questão o risco fisiológico por se manter uma posição sentada por muito tempo é o encurtamento de alguns músculos e o estiramento de outros que podem comprometer a posição bípede, as alterações ósseas e cartilaginosas nas articulações também podem ocorrer⁷.

Já sobre a televisão, a maioria dos líderes religiosos citou assistir programas jornalísticos neste período em que se dedicam a este lazer, sendo que alguns ainda se referiram aos programas de esportes, principalmente os pastores que exaltaram as partidas de futebol transmitidas pela tv. Segundo Marcelino¹⁰, a televisão é uma das atividades de lazer mais em voga na atualidade. Este fato contribui para igualar a população, que começa a seguir os padrões de vida dos grandes centros, o que também a torna a grande vilã do desaparecimento das manifestações culturais autênticas, como as festas religiosas e folclóricas.

Todavia a televisão pode se apresentar de uma forma positiva através de programas educativos e informativos, tanto que estudos³ realizados concluíram que para 21% das pessoas consultadas que tinham acima de 55 anos de idade, esta forma de lazer pode promover hábitos

positivos em relação à saúde. Contudo a televisão está sendo considerada uma forma de inatividade física, provocando inclusive o aumento da aterosclerose e principalmente da obesidade. Ainda há estudos que comprovam a relação entre o risco do desenvolvimento da doença de Alzheimer por idosos com hábito de assistir televisão, pois a mesma substitui as atividades intelectualmente estimulantes que funcionam como prevenção a esta doença¹⁷.

A última questão relacionada aos hábitos de lazer desta população refere-se às atividades de lazer preferidas, cujos resultados foram demonstrados na figura 5, Nahas¹² afirmam haver uma tendência para a inatividade física de lazer em nossa população. Os mesmos autores relatam que uma justificativa para as mulheres praticarem menos atividades físicas de lazer do que os homens consistem nas múltiplas jornadas de trabalho delas, que contribui para a limitação do tempo destinado ao lazer.

Em outro estudo realizado com 3740 funcionários de uma universidade, os resultados demonstraram um domínio masculino na prática de atividade física de lazer sendo que a idade, escolaridade e a renda familiar, estavam diretamente associadas a este resultado. Os homens se engajaram mais em atividades físicas coletivas de caráter competitivo e as mulheres em atividades individuais, que requerem do corpo menos esforço físico⁶.

Já o estilo de vida analisado pelo instrumento deste estudo, engloba 5 fatores: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress. A tabela 1 apresentou os resultados sobre os hábitos alimentares e em estudo realizado com 259 sujeitos de 18 a 24 anos em 2004 com o mesmo instrumento, contrapôs os resultados obtidos neste

estudo, pois os aspectos negativos se sobressaíram aos positivos⁵.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição¹⁹, a recomendação para uma refeição ser considerada saudável deve ser composta de alimentos os 3 grandes grupos de nutrientes, os carboidratos, as proteínas e a gorduras, em variadas proporções, devendo-se compor 60 a 70% de carboidratos, 10 a 12% de proteínas e 20 a 25% de gorduras. Uma alimentação saudável deve privilegiar a qualidade e a quantidade necessária de cada um dos alimentos que deve compor uma refeição, observando a necessidade calórica do indivíduo¹².

A tabela 2 refere-se aos 3 aspectos relacionados a atividade física, a frequência de atividade física de 5 ou mais vezes na semana, realização de exercícios de força e alongamento muscular e a utilização de escadas e caminhadas como meio de transporte. A prática de atividade física deve acontecer desde a mais tenra idade, pois os mesmos tendem a adquirir um estilo de vida mais saudável melhorando sua qualidade de vida. Desta forma um aumento na atividade física total de intensidades baixas a moderadas reduz o risco de doença cardíaca e a atividade física vigorosa aumenta a capacidade cardiorespiratória. A atividade física é essencial para uma ótima saúde física e mental⁹.

Os resultados do estudo afirmam o mau hábito da maioria da amostra, pois a literatura confirma que a atividade física proporciona benefícios no controle nos níveis de glicose, na maior eficiência na capacidade aeróbia, diminuição da gordura corporal, incremento da massa e força muscular, densidade óssea entre outras, também proporciona efeitos benéficos à parte psicológica (relaxamento, percepção de bem estar, melhora a auto-estima e a imagem corporal), diminui o stress e a ansiedade¹¹. Ainda para Nahas¹², os indivíduos

de meia idade e os idosos devem praticar atividades físicas que englobem aptidão cardiorespiratória, flexibilidade e resistência muscular, pois só assim poderão garantir uma autonomia e independência nas atividades da vida diária.

Já na Tabela 3 observou-se que tanto os líderes católicos quanto os evangélicos possuem bons hábitos de comportamento preventivo. Este comportamento é de suma importância, pois como afirma Oliveira¹⁴, cerca de 50% dos idosos apresenta hipertensão arterial. Demonstra-se que o alto nível de colesterol está intimamente relacionado com a mortalidade por doenças do coração, assim como o descontrole da pressão arterial e o tabagismo que diminui a qualidade e a expectativa de vida.

Autores como Santana, Braga e Santos¹⁸, evidenciam a exposição dos riscos no trânsito à medida que envelhecemos. Dentre as características típicas do envelhecimento que estão relacionadas com o desempenho do motorista, destacam-se os problemas relacionados com a visão, especificamente a acuidade visual estática e dinâmica, o aumento da sensibilidade a reflexos, a visão noturna deficiente, sensibilidade ao contraste, redução da habilidade de processar informação e a diminuição da flexibilidade do pescoço e da parte do corpo.

Na tabela 4 o resultado positivo sobre os relacionamentos é considerado bom porque o tempo de lazer comunitário representa um importante passo para o sucesso do envelhecimento saudável, pois contribui na superação dos problemas que se relacionam com a posição social¹⁴. Já na tabela 5 é analisado o último fator do estilo de vida o stress, o conceito atual o considera como sendo um processo bio-psico-social, pela forma que se manifesta, pois depende de características individuais e relaciona-se com o ambiente social. Em estudo realizado em 2002 cujo objetivo era analisar a relação entre

espiritualidade, respostas cardiovasculares, stress, humor e saúde física de adultos com participação ativa em comunidades religiosas, esse comportamento preventivo do stress foi detectado. Constatou-se que a espiritualidade e o envolvimento em organizações religiosas representam um aumento do sentido de compromisso com a vida, evitando o stress causador de doença¹⁶.

Nahas¹² corrobora afirmando que qualidade de vida difere de pessoa para pessoa, mas no seu conceito geral, envolvem estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade. Porém as pessoas estão trabalhando cada vez mais, esquecendo de si mesmas, dispõem menos tempo para a família e para o lazer e estão tornando-se cada vez mais estressadas.

Conclusões

Por meio da análise dos resultados dos hábitos de lazer dos religiosos investigados por este estudo, pode-se concluir que os mesmos não praticam atividades físicas durante o tempo dedicado ao lazer, e ainda que atividades passivas sejam as de maior preferência entre eles, para ambos os sexos.

Com relação ao estilo de vida, tanto os padres e freiras, pastores e pastoras, possuem uma orientação adequada com relação a hábitos de nutrição, prevenção, relacionamentos e controle do stress, porém, nos aspectos relativos à atividade física não apresentaram um comportamento adequado segundo critérios adotados pelos autores que fundamentam este estudo.

Sugere-se, com base nos resultados obtidos, uma intervenção maior por parte dos profissionais da saúde, conscientizando esta população para os benefícios da prática da atividade física, seja ela realizada objetivando saúde e/ou

lazer, enfatizando a importância e necessidade de um acompanhamento profissional adequado.

Referências

1. Barros MVG, Nahas MV. **Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no estado de Santa Catarina**, Brasil. 1999. 131p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1999
2. CERIS – CENTRO DE ESTATÍSTICA RELIGIOSA E INVESTIGAÇÕES SOCIAIS. **Perfil do Presbítero Brasileiro**. Rio de Janeiro: CRB, 2006.
3. Chew F, Palmer S. Television Health promotion in four countries. **Journal Nutrition** 2005;21(5):634-638.
4. CNBB. Confederação Nacional dos Bispos no Brasil. **Formação dos presbíteros da igreja no Brasil: diretrizes básicas**. São Paulo: CNBB, 1984.
5. Coelho WC, SANTOS JFS. Perfil de Estilo de Vida relacionado a saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. **Revista Digital** 2006;11(97):1-15.
6. Costa RS *et al.* Gênero e prática de Atividade Física de Lazer. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>. Acesso em: 08/02 2007.
7. Géis PP. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
8. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística / censo 2000. Disponível em: <<http://www.ibge.org.br>>. Acesso em: 29 fevereiro de 2007.
9. Marnberg J. Characteristics of leisure time physical activity associated with risk of decline in perceived health—a 10-year follow-up of middle-aged and elderly men and women. **Am J Prev Med** 2004.
10. Marcellino NC. **Estudos do Lazer: uma introdução**. Campinas: Autores associados, 2000.
11. Matsudo SMM. **Envelhecimento & Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
12. NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo**. 3 ed. Londrina. Midiograf. 2006.
13. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci VL. O pentágono do bem-estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.

Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde
2000;5(2):48-59.

14. OLIVEIRA, P. F. **O idoso e as doenças cardiovasculares.** Disponível em: http://www.rafe.com.br/SQL_vamosprevenir/index.asp. Acesso em: 01/02/2007.

15. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. ONU. Disponível em:

<<http://www.who.int>. Acesso em: 16 fev. de 2007.

16. Pargament KI. Religious Struggle as a Predictor of Mortality Among Medically Ill Elderly Patients. **Arch Internal Medicine** 2001;161(15):15-23.

17. Saeodo M, Rabiei K. Leisure time physical activity, television watching and arteriosclerosis risk factors. **Journal Atherosclerosis Supplements** 2003;4(6):86.

18. Santana RM, Braga MGC, Santos MPS. Segurança no trânsito para motoristas idosos: desafios e perspectivas. **Textos Envelhecimento** 2004;1:19-26.

19. SBAN. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (1990). **Proteínas, lipídios e carboidratos: quanto ingerir por dia.** Disponível em: <http://www.sban.com.br>. Acesso em: 25/01/2007.

20. TORRENS, L. G. S.; SANTOS, M. G. Atuação dos profissionais de educação física em parques. **Rev bras. Ci. e Mov** 2003;11(1):41-44.