



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE – CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HIVSON HAYAN MATIAS DE SOUZA

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE  
DO SISTEMA INDÚSTRIA DA PARAÍBA

CAMPINA GRANDE – PB

2017

HIVSON HAYAN MATIAS DE SOUZA

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE  
DO SISTEMA INDÚSTRIA DA PARAÍBA

Trabalho de conclusão de curso apresentado para banca examinadora do departamento de educação física como requisito final para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2017

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S729p Souza, Hivson Hayan Matias de.  
Programa de Qualidade de Vida e promoção de saúde do Sistema Indústria da Paraíba [manuscrito] : / Hivson Hayan Matias de Souza. - 2017.  
45 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Programa de Qualidade de Vida. 2. Ginástica laboral. 3. Doenças ocupacionais. 4. Atividade física.

21. ed. CDD 796.4

HIVSON HAYAN MATIAS DE SOUZA

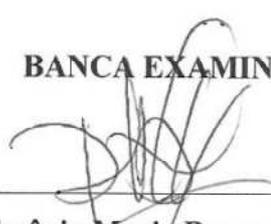
PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE  
DO SISTEMA INDÚSTRIA DA PARAÍBA

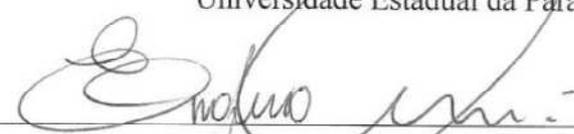
Conceito: \_\_\_\_\_

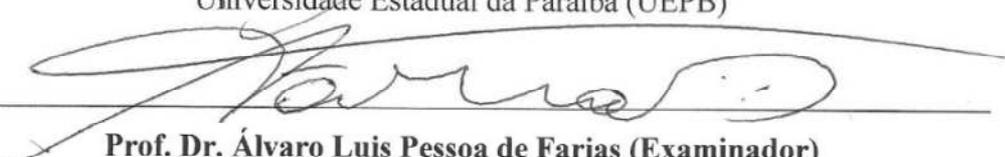
Trabalho de conclusão de curso apresentado para banca examinadora do departamento de educação física como requisito final para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.  
Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Carvalho

Aprovado em: 13 / 12 / 2017

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)**  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Esp. Jose Eugênio Eloi Moura (Examinador)**  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)**  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)





## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por me dar forças e condições para concluir essa caminhada.

À minha mãe Maria de Fatima Matias, amiga e companheira que sempre me apoiou em todos os aspectos e me incentivou para que eu realizasse esse sonho, à minha noiva Jakelany que está sempre ao meu lado me apoiando e me dando forças quando mais necessito.

A professora Regimênia Carvalho por ser minha orientadora e pela colaboração na conclusão do mesmo.

À instituição SESI – DR pela oportunidade dada para realização do meu trabalho, me acrescentando conhecimento e experiência na área de atuação, à coordenação do curso de licenciatura em educação física pela dedicação com o desenvolvimento dos alunos e sua equipe de professores.

E aos colegas de curso, que como companheiros, me ajudaram a completar esta caminhada, pelos momentos de alegria, descontração e dificuldades, mas que marcaram esses 8 semestres juntos.

*“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.”*

*Charles Chaplin*

## RESUMO

O Programa de Qualidade de Vida vem ganhando espaço em meio às pequenas e grandes empresas que admitem um grande percentual de colaboradores, tendo em vista as doenças relacionadas ao trabalho, psicológicas e físicas, sendo as mais comuns as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). A falta de motivação do colaborador é um dos principais motivos que levam o mesmo a não praticar atividades físicas, ou até mesmo a falta de tempo. Essa falta de atividades físicas contribui significativamente para o desgaste do mesmo. Portanto, a ginástica laboral e atividades como massagem laboral, caminhada e corrida, treinamento funcional e turismos ecológicos, são ferramentas que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, pois tem o papel de diminuir ou até mesmo eliminar os níveis de doenças ocupacionais, contribuindo de maneira significativa na saúde corporal e mental. Assim como também a ergonomia, que propicia ao colaborador uma maior segurança no trabalho, fazendo com que exerça sua função de maneira correta, evitando complicações de saúde futuras devido a posturas inadequadas. O presente trabalho trata-se de um Relato de Experiência no qual foi apresentado as vivências dos colaboradores em um programa de qualidade de vida, promoção de saúde e bem-estar implantado no Sistema Indústria da Paraíba. Concluiu-se que as atividades de promoção de saúde trazem resultados significativos, tanto para o próprio trabalhador como para a empresa, uma vez que reduz os gastos com ocorrências de doenças ocupacionais, promovendo saúde e bem-estar.

**Palavras-chave:** Programa de Qualidade de vida. Promoção de Saúde. Bem-Estar.

## **ABSTRACT**

The Quality of Life Programs have been gaining ground among small and large companies that admit a large percentage of employees, in view of work-related, psychological and physical diseases, with the most common being Repetitive Strain Injuries (RSI) and Work-Related Musculoskeletal Disorders (DORS). The lack of motivation of the employee is one of the main reasons that lead not to practice physical activities, or even lack of time. This lack of physical activities contributes significantly to the wear and tear of the same. Therefore, labor gymnastics and activities such as labor massage, walking and running, functional training and ecological tourism, are tools that aim to improve the quality of life of employees, since it has the role of reducing or even eliminating occupational diseases , contributing in a significant way in the corporal and mental health. As well as ergonomics, which provides employees with greater safety at work, making them perform their function correctly, avoiding future health complications due to inappropriate postures. The present work is an Experience Report in which the experiences of employees were presented in a quality of life, health promotion and wellness program implemented in the Paraíba Industry System. It was concluded that health promotion activities bring significant results, both for the worker and the company, since it reduces expenses with the occurrence of occupational diseases, promoting health and well-being.

**Keywords:** Quality of life program. Health Promotion. Wellness.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	12
2.1. OBJETIVO GERAL.....	12
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	12
3.1. DOENÇAS OCUPACIONAIS (DOR, LER/DORT E ESTRESSE) .....	12
3.2. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E PROMOÇÃO DE SAÚDE .....	13
3.3. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO .....	14
3.4. O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA SESI/SENAI.....	14
<b>4. METODOLOGIA</b> .....	15
4.1. TIPO DO TRABALHO.....	15
<b>5. RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	15
5.1. FORMALIZAÇÃO DO ESTAGIÁRIO.....	15
5.2. POPULAÇÃO ATENDIDA.....	16
5.3. ATIVIDADES REALIZADAS .....	16
5.3.1. Pesquisa de Identificação Dor/Desconforto e satisfação da Ginástica Laboral .....	16
5.3.2. Pentáculo do Bem-Estar .....	18
5.3.2.1. Alimentação .....	19
5.3.2.2. Atividade Física.....	20
5.3.2.3. Comportamento Preventivo .....	20
5.3.2.4. Relacionamentos .....	20
5.3.2.5. Controle do Estresse .....	20
5.3.3. Ginástica laboral.....	20
5.3.4. Dinâmicas construtivas.....	21
5.3.5. Massagem Laboral .....	22
5.3.6. Treinamento funcional em Grupo (TFG) .....	23

5.3.7. Grupo de corrida e caminhada .....	26
5.3.8. Eventos turísticos e trilhas ecológicas .....	27
5.3.8.1. SESI Parque da Mata, Rio Tinto-PB .....	27
5.3.8.2. Fazenda Casa do Cumpadre, Galante-PB .....	28
5.3.8.3. Pedra de Santo Antônio, Fagundes-PB.....	29
5.3.9. Atividades de promoção de saúde nas unidades SESI/SENAI - PB .....	29
5.3.9.1. Ginástica de eventos .....	30
<b>6. RESULTADO E DISCUSSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>32</b>
<b>8. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>33</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>36</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente um dos principais temas abordados e de grande importância para o bem-estar da sociedade em geral chama-se qualidade de vida e é notória a sua estreita relação com a prática de atividade física.

Para tanto, a qualificação dos profissionais de Educação Física nesta área de promoção de saúde e bem-estar no trabalho é de extrema importância, pois, tem uma missão especial na conscientização, na educação e principalmente na construção de uma melhor qualidade de vida.

O programa de qualidade de vida implantado nas empresas tem como objetivo oferecer oportunidades aos colaboradores de refletirem sobre o seu estilo de vida, visando proporcionar melhorias na qualidade de vida dos funcionários dentro e fora das organizações que atuam.

Existem diversas maneiras e estratégias que podem ser implantadas nas empresas, dentre elas, a ginástica laboral que é a principal atividade adotada pelos empregadores, que nada mais é do que uma atividade física realizada por profissionais em educação física registrados no CREF (Conselho Regional de Educação Física), reconhecida pela Lei 9696/98.

Outras atividades como a massagem laboral, dinâmicas corporais, diálogos de conscientização, o incentivo ao uso de escadas ao invés de elevadores, treinamentos funcionais, aulas de ritmos, grupo de caminhada e corrida em horários estratégicos, também são maneiras de promover o bem-estar no âmbito de trabalho. Em contra partida, os serviços oferecidos também estarão contribuindo de forma eficaz no combate as principais doenças do trabalho como a LER (Lesão por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), refletindo diretamente nas condições de trabalho e proporcionando aos funcionários um trabalho prazeroso, ou seja, tendo suas atividades como um lazer dentro do seu próprio local de trabalho.

Pode-se dizer que a falta de exercício físico é considerado hoje um grande agente de risco e comprometedor do bem estar. Uma boa qualidade de vida implica em uma dose adequada de atividade física, uma alimentação saudável e principalmente um bom controle do estresse emocional e psicológico. Esses fatores tendem a interferir na qualidade de vida.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GERAL**

Relatar as práticas e os benefícios das ações de promoção de saúde oferecidos aos colaboradores do Sistema Indústria da Paraíba.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Apresentar e descrever as atividades de promoção de saúde desenvolvidas e realizadas nas unidades do Sistema Indústria da Paraíba;
- Expor experiências vivenciadas com os colaboradores do Sistema Indústria nas atividades realizadas;
- Relatar os aprendizados adquiridos.

## **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1. DOENÇAS OCUPACIONAIS (DOR, LER/DORT E ESTRESSE)**

A dor é vista como limitadora, incapacitadora e causadora de mudanças de comportamento no trabalho, podendo acarretar algumas consequências no rendimento pessoal dos colaboradores, favorecendo o acúmulo de estresse e a redução da autoestima.

As dores musculares comuns em trabalhadores com fadiga cognitiva podem ser consequência tanto do quadro de tensão por ansiedade quanto de uma fonte de concentração mental que gera alto grau de imobilidade. Segundo esse autor, a musculatura nutre-se durante o período de relaxamento, mas a tensão muscular excessiva compromete a nutrição dos músculos mesmo durante o repouso, levando ao acúmulo de ácido lático, dessa forma, situações de trabalho excessivamente tensas podem culminar tanto em fadiga quanto em dor muscular. Couto (apud MARTINS, 2008, p. 52).

Por outro lado, a LER (Lesões por Esforço Repetitivo) e a DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho) geralmente são causadas por movimentos reincidentes e contínuos com conseqüente sobrecarga dos nervos, músculos e tendões. O

esforço excessivo, má postura, stress, condições desfavoráveis de trabalho também contribuem para o aparecimento da dessas doenças.

Segundo Deutsch (apud FERREIRA; SANTOS, 2013), as reclamações mais frequentes de LER/DORT são dores em articulações, inchaço, dores musculares, dor de cabeça e falta de firmeza em regiões mais atingidas ou de maior incidência no trabalho. Os trabalhadores que não participam do programa de ginástica laboral ou não praticam algum exercícios físico em seu dia-a-dia, podem chegar a casos mais graves, como por exemplo, os casos onde os sintomas se agravam, podendo levar a invalidez.

A tensão e a sobrecarga no trabalho podem levá-los a desencadear um quadro de estresse, podendo interferir na capacidade de executar as atribuições, de gerenciar sua vida pessoal e podem afetar negativamente na saúde.

De acordo com o HSE (apud MARTINS, 2008, p. 55), estresse é uma reação adversa do indivíduo à pressão excessiva, e se for intenso e persistente, pode desencadear enfermidades psicofisiológicas como depressão e doenças cardíacas.

Uma das formas eficazes para gerenciar o estresse no trabalho, é procurar compartilhar funções, trabalhar em equipe e procurar envolver-se em atividades coletivas, onde uma das principais atividades aliadas no combate ao estresse são as intervenções de ginástica laboral, sendo uma forma extremamente eficaz para levantar seu humor, aumentar a energia, foco e relaxar a mente e o corpo.

### **3.2. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E PROMOÇÃO DE SAÚDE**

Antes de mais nada, é necessário sabermos diferenciar a “atividade física” de “exercício físico”.

Para Caspersen et al. (1985), atividade Física consiste em todo tipo de movimentação corporal com gasto energético, incluindo os exercícios físicos, esportes, atividades domésticas, dentre outros.

De acordo com Nahas (apud VILARTA, 2007), a inatividade física representa uma causa importante de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados.

Segundo Nahas (2006), Exercício físico, é uma das formas de atividade física, planejada e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física. Para o autor, a qualidade de vida é reflexo de

um conjunto de parâmetros individuais que envolvem a prática de atividades físicas, socioculturais e ambientais.

Neste sentido, observa-se que a prática da atividade física, assim como o exercício físico é de extrema importância para a manutenção e promoção da saúde, contribuindo de forma significativa para uma melhor qualidade de vida dentro e fora do âmbito de trabalho.

### **3.3. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

De acordo com Rocha e Felli (apud MARTINS, 2008), “todo trabalho é gerador de fatores desgastantes e potencializadores, que são determinantes dos processos saúde-doença vivenciados pelos trabalhadores e da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)”.

A qualidade de vida visa facilitar e satisfazer as necessidades do trabalhador ao desenvolver suas atividades na organização, tendo como ideia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais satisfeitas e envolvidas com o próprio trabalho. Assim, a ideia principal é melhorar a satisfação do trabalhador dentro de seu contexto laboral, melhorando consequentemente a produtividade.

Para Ogata e Bramante et al. (2012), a qualidade de vida possui várias dimensões que podem ser resumidas em esferas física, social, emocional e espiritual, onde acredita-se que essas dimensões são de extrema importância e devem ser desenvolvidas em harmonia, integração e equilíbrio.

Portanto, o desafio principal dos profissionais da área é estimular os colaboradores, através de técnicas e metodologias eficazes, a mudar seus hábitos e comportamentos e aderir um estilo de vida ativo e saudável, incentivando-os a cuidar cada vez mais dessas quatro dimensões citadas por Ogata e Bramante.

### **3.4. O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA SESI/SENAI**

O objetivo de programas de qualidade de vida nas empresas é criar oportunidades e incentivar seus colaboradores a incluir em suas vidas hábitos saudáveis, em outras palavras, o programa pode ser resumido em: aumento do nível de atividade física, conscientização do estilo de vida, aumento do nível de interesse em relação à própria saúde e a eliminação de barreiras para adesão de um estilo de vida ativo e saudável (Ogata, 2012).

O Programa Qualidade de Vida do Sistema Indústria da Paraíba foi lançado em Novembro de 2007, onde foi proposto algumas etapas para a implementação e alinhamento do

programa através da criação Coordenação de Qualidade de Vida no Trabalho, o que contribuiu significativamente para o planejamento e implementação do mesmo, nas demais unidades da Paraíba.

Atualmente o Programa conta com uma equipe multidisciplinar com: Psicólogo, Fisioterapeuta, Educadores Físicos, Enfermeira, Assistente Social e Técnico de Segurança do Trabalho. O foco da equipe é buscar uma atuação integrada e estratégica com a implantação de ações que promovam a interação entre os setores e os colaboradores, buscando acima de tudo, o bem estar e a qualidade de vida, dentro e fora do ambiente de trabalho.

O Programa de Qualidade de Vida do Sistema Indústria SESI/SENAI baseia-se no “Pentáculo do Bem-Estar”, onde (NAHAS, 2010) considera os cinco fatores determinantes no estilo de vida individual. São eles: os hábitos alimentares, o controle do estresse, a atividade física, os relacionamentos e o comportamento preventivo.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1. TIPO DO TRABALHO**

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem de cunho quali-quantitativo, utilizando-se a análise de conteúdo, uma técnica que Segundo Trivinõs (apud OLIVEIRA, 2011), “é um método que pode ser aplicado tanto na pesquisa quantitativa, como na investigação qualitativa [...]”.

O trabalho relata a vivência de um acadêmico de educação física como estagiário do Serviço Social da Indústria – DR da cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Abril de 2016 a Abril de 2018.

## **5. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **5.1. FORMALIZAÇÃO DO ESTAGIÁRIO**

O início do estágio se deu por uma indicação realizada pela professora Dr<sup>a</sup> Regimênia Braga, também colaboradora do Sistema Indústria da Paraíba, a partir da necessidade de contratação de um estagiário para a unidade do DR-PB. A partir daí, fui convocado para uma entrevista com a coordenadora do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho Fabiana Medeiros.

Na entrevista foram tratados alguns assuntos específicos do cargo e da função, como interesse pela vaga, experiência na área e conhecimento em ginástica laboral. No entanto, respondi que não tinha experiência em “ginástica laboral”, mas que possuía uma vasta experiência em outras áreas da educação física e, pelo fato de ser Técnico em Segurança do Trabalho, também possuía conhecimento com relação à prevenção, segurança, ergonomia, promoção de saúde e qualidade de vida.

Desta maneira, fui selecionado para preencher a vaga, dando início ao estágio após treinamento específico e direcionado realizado pela Pr<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Regimênia Braga.

O estágio deu início no dia 14 de Abril de 2016, exigindo uma carga horária de trabalho de 20 (vinte) horas semanais (4hr/dia) realizado em um período oposto ao que estava cursando a graduação, sendo de segunda a sexta-feira, com horários pré-estabelecidos em concordância com a coordenação, onde nas segundas e quartas (das 15h00 às 19h00) e nas terças, quintas e sextas (das 13h00 às 17h00).

Depois do período de adaptação, foi planejado e definido outras atividades de promoção de saúde, visando acima de tudo, o bem-estar físico e mental e a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores, dentro e fora do ambiente de trabalho; atividades estas, que serão mencionadas no decorrer do trabalho.

## **5.2. POPULAÇÃO ATENDIDA**

O público atendido foram colaboradores do sistema indústria de Campina Grande-PB e região (SESI e SENAI), subdividida em vários setores e funções de acordo com cada unidade, com uma faixa etária de idade entre 18 e 60 anos.

## **5.3. ATIVIDADES REALIZADAS**

### **5.3.1. Pesquisa de Identificação Dor/Desconforto e satisfação da Ginástica Laboral (GL)**

Sabe-se que ficar em uma mesma posição durante muito tempo, também pode ser prejudicial para saúde, podendo afetar algumas regiões e refletir diretamente no bem-estar do colaborador. Neste sentido, foi realizada uma pesquisa na unidade do DR do Sistema Indústria da Paraíba pra identificar esses aspectos, tendo uma amostra de 73 colaboradores:

Gráfico I – Posição de trabalho.



Fonte: FIEP.

De acordo com o gráfico acima, percebe-se que a grande maioria dos colaboradores do DR passam a maior parte do tempo no trabalho em uma mesma posição (sentado), podendo sofrer algumas consequências que, a longo prazo, podem originar dores ou desconforto nas regiões sobrecarregadas. A figura abaixo exemplifica alguns desses sintomas:

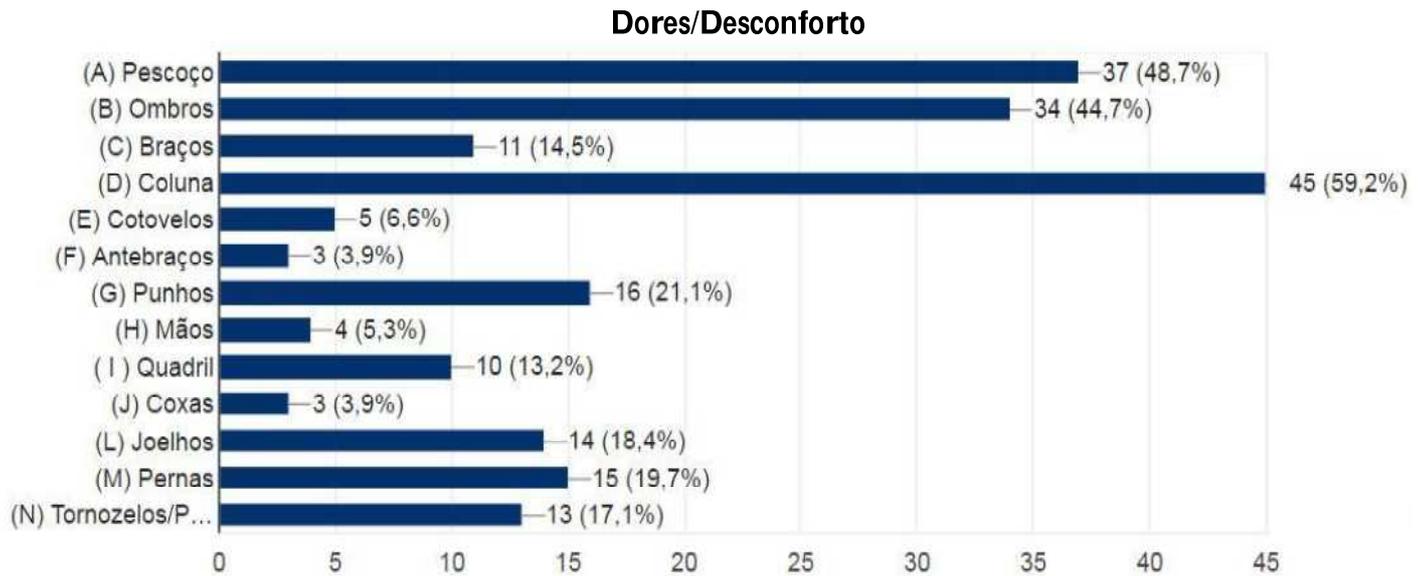
Imagem I – Dores e desconforto no trabalho.



Fonte: Diário da saúde.

Para uma melhor abordagem, principalmente nas intervenções de ginástica laboral, a pesquisa também identificou as regiões mais afetadas por dores ou desconforto oriundos da postura e do comportamento ergonômico no ambiente de trabalho, onde foram identificados os seguintes resultados em uma amostra de 76 colaboradores:

Gráfico II – dores/desconforto.



Fonte: FIEP.

Constatou-se que os maiores percentuais de sintomas de dores ou desconforto indicados pelos colaboradores são a Coluna (lombar) e Pescoço. Portanto, essa pesquisa foi de extrema importância para readaptar as aulas de ginástica laboral, levando em consideração o alívio desses sintomas nas regiões mais afetadas pela má postura no posto de trabalho.

### 5.3.2. Pentáculo do Bem-Estar

De acordo com Sallis e Owen (apud Nahas et al. 2000), o estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas e variáveis como: “Nutrição, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social, Controle do Estresse e Atividade Física”, os quais compõem a estrutura referente à qualidade e estilo de vida, refletindo nas atitudes e valores das pessoas.

Para o criador da ferramenta Nahas (2003), o Pentáculo do Bem Estar (PBE), é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos através de um questionário do perfil do estilo de vida individual, através das variáveis ou conjunto de ações cotidianas do indivíduo, sendo demonstrada em uma figura no formato do Pentáculo (estrela), com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados.

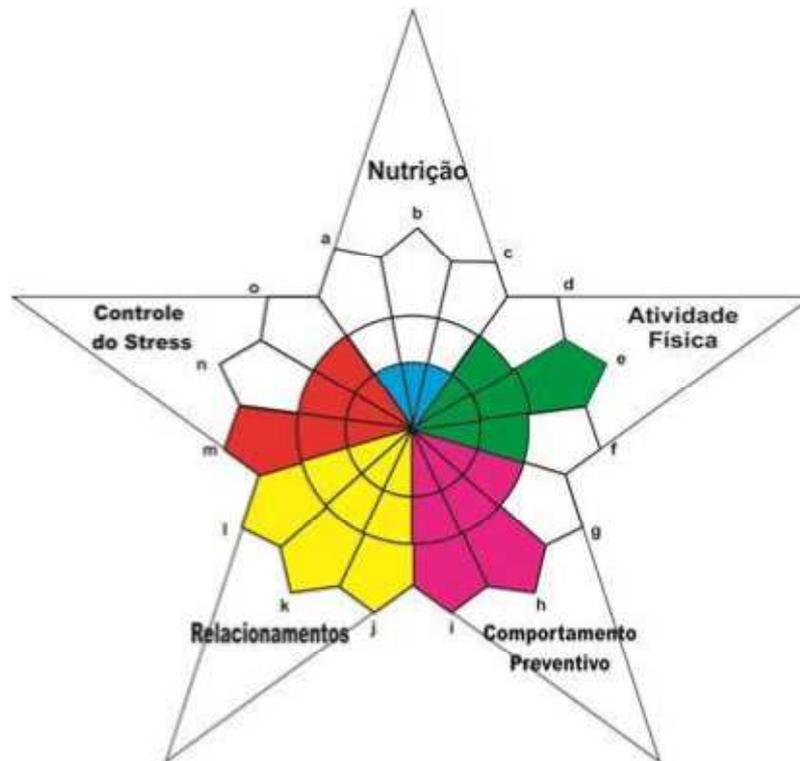
Desta maneira, cada ponta representa um aspecto e é preenchida de acordo com as respostas por de cores diferentes, onde cada ponta é composta por 3 perguntas fechadas, com uma escala de 0 a 3, sendo:

- 0 (zero) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (nunca);

- 1 (um) às vezes corresponde ao comportamento (às vezes);
- 2 (dois) quase sempre verdadeiro (quase sempre);
- 3 (três) que é a completa realização do comportamento considerado (sempre).

Imagem II – Pentáculo do bem-estar.

### Estrela Pentáculo do Bem-Estar



Fonte: efdeportes.com.

O uso de cores diferentes possibilita ainda identificar qual é o item mais presente em seu estilo de vida. Neste sentido, entende-se que quanto mais respostas positivas ocorrerem, mais colorida ficará a estrela, e isso significa que o estilo de vida do avaliado está mais adequado e saudável.

O questionário utilizado é subdividido da seguinte forma:

#### 5.3.2.1. Alimentação

- Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças?
- Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?
- Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã?

#### *5.3.2.2. Atividade Física*

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)?
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?

#### *5.3.2.3. Comportamento Preventivo*

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não ingere)?
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool?

#### *5.3.2.4. Relacionamentos*

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais?
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

#### *5.3.2.5. Controle do Estresse*

- m. Você reserva tempo (ao menos cinco minutos) todos os dias para relaxar?
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?

### **5.3.3. Ginástica laboral**

Para Martins (2004), a Ginástica Laboral (GL) é uma pausa ativa realizada no ambiente de trabalho, tendo uma média de duração de 10 (dez) minutos quando realizada na fábrica ou em linha de produção e de 15 (quinze) minutos quando executada no escritório e setores administrativos, composta por atividades físicas, exercícios de alongamento e

relaxamento, massagens coletivas, além de atividades lúdicas e meditativas, assim como dinâmicas de socialização e interação.

Qualquer colaborador pode participar das intervenções de ginástica laboral, desde que o professor adapte cada abordagem e suas metodologias de acordo com o setor.

No estágio mencionado, as intervenções de ginástica laboral eram realizadas três dias por semana, sendo segundas, quartas e sextas-feiras no período da tarde.

Imagens III e IV – Ginástica laboral e massagem coletiva.



Fonte: arquivo pessoal.

#### 5.3.4. Dinâmicas construtivas

Também eram realizadas nas intervenções de ginástica laboral, dinâmicas recreativas/lúdicas e dinâmicas de socialização, visando a interação e o entrosamento entre os colaboradores, sempre incentivando trabalho em equipe, desta maneira, o ambiente de trabalho torna-se mais agradável e mais favorável para que o colaborador execute suas funções com mais autoestima e sem acúmulo de estresse.

Imagens V, VI e VII – Dinâmica: trabalho em equipe.



Fonte: arquivo pessoal.

### 5.3.5. Massagem Laboral

A massagem laboral vem sendo uma prática muito adotada pelas empresas brasileiras visando acima de tudo à prevenção dos colaboradores e a redução dos níveis de absenteísmo, pois pode ser uma ferramenta extremamente útil para bem-estar do colaborador, tendo em vista seus diversos benefícios, como cita (STEPHENS, 2008), “a massagem promove tanto benefícios físicos quanto mentais”.

Dentre esses benefícios, podemos destacar alguns deles:

- Alívio da tensão e rigidez muscular;
- Alívio da dor e desconforto corporal;
- Aumento da circulação sanguínea;
- Alívio do estresse;
- Melhora a concentração;
- Diminuição dos níveis de ansiedade;
- Favorece a sensação de relaxamento e paz interior;
- Aumenta a sensação de bem-estar.

As seções de massagem laboral eram realizadas uma vez por semana, nas terças-feiras no período da tarde.

Imagem VIII – Massagem laboral



Fonte: arquivo pessoal.

### 5.3.6. Treinamento funcional em Grupo (TFG)

Sabe-se que o treinamento funcional está amparado na proposta de melhoria de aspectos neurológicos que conduzem a capacidade funcional do corpo humano, empregando exercícios que estimulem os diferentes componentes do sistema nervoso, gerando, dessa forma, sua adaptação (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004).

Neste sentido, o TFG surgiu na unidade do DR do Sistema Indústria da Paraíba a partir de uma proposta realizada para a Coordenação de Qualidade de Vida no Trabalho como uma estratégia de incentivar os colaboradores a evitar o sedentarismo e adotarem um estilo de vida mais ativo com prática de atividade física, começando dentro do ambiente de trabalho (após o expediente) e criando um hábito também para sua vida cotidiana.

Para isso, foi realizada uma prévia avaliação física com todos os interessados a participar do treinamento funcional, determinando cada meta individual dos participantes como estratégia de foco e determinação. Após um período de três meses, foi realizada uma nova avaliação para comparação e comprovação dos resultados. Através dessa avaliação, provou-se a eficácia da estratégia de TFG no ambiente de trabalho, como mostra as tabelas e gráficos a seguir, com base no Índice de Massa Corporal (IMC):

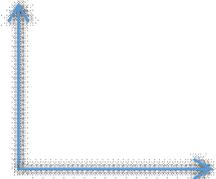
**Tabela de classificação do Índice de Massa Corporal**

IMC	Classificação
Abaxo de 18,5	Baixo peso
Entre 18,6 e 24,9	Peso ideal (parabéns)
Entre 25,0 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30,0 e 34,9	Primeiro grau de obesidade
Entre 35,0 e 39,9	Segundo grau de obesidade
Acima de 40	Obesidade grave

**Tabela de resultados dos participantes do TFG-DR (três meses)**

NOME	IMC INICIAL	META	IMC FINAL	META	DIFERENÇA
ALUNO 1 A.D.	(31,5) OBESIDADE I	(-20,2kg)	(30,8) OBESIDADE I	(-18,1kg)	Perdeu 2,1 kg
ALUNO 2 C.B.	(28,2) SOBREPESO	(-10,0kg)	(27,8) SOBREPESO	(-8,6kg)	Perdeu 1,4 kg
ALUNO 3 I.Q.	(32,8) OBESIDADE I	(-18,1kg)	(30,8) OBESIDADE I	(-13,6kg)	Perdeu 4,5 kg
ALUNO 4 J.M.	(26,3) SOBREPESO	(-4,0kg)	(25,2) SOBREPESO	(-0,9kg)	Perdeu 3,1 kg

<b>ALUNO 5 J.T.</b>	(23,6) PESO IDEAL	PERDER MEDIDA	(23,4) PESO IDEAL	REDUZIR %GOR	Perdeu medida
<b>ALUNO 6 K.L.</b>	(24,4) PESO IDEAL	REDUZIR %GOR	(23,6) PESO IDEAL	REDUZIR %GOR	Melhorou IMC
<b>ALUNO 7 K.S.</b>	(36,3) OBESIDADE II	(-30,3kg)	(34,4) OBESIDADE I	(-25,3kg)	Perdeu 5,0 kg
<b>ALUNO 8 M.A.</b>	(21,9) PESO IDEAL	MANTER IMC	(23,1) PESO IDEAL	REDUZIR %GOR	Ganhou 1,7 kg
<b>ALUNO 9 M.V.</b>	(25,1) SOBREPESO	(-0,3kg)	(26,4) SOBREPESO	(-3,7kg)	Ganhou 3,4 kg
<b>ALUNO 10 R.N.</b>	(22,5) PESO IDEAL	PERDER MEDIDA	(22,5) PESO IDEAL	REDUZIR %GOR	Não houve
<b>ALUNO 11 R.G.</b>	(29,3) SOBREPESO	(-15,2kg)	(28,3) SOBREPESO	(-12,0kg)	Perdeu 3,2 kg
<b>ALUNO 12 R.S.</b>	(26,3) SOBREPESO	(-4,4kg)	(25,7) SOBREPESO	(-2,6kg)	Perdeu 1,8 kg
<b>ALUNO 13 T.V.</b>	(32,4) OBESIDADE I	(-17,3kg)	(34,9) OBESIDADE I	(22,9kg)	Ganhou 5,6 kg
<b>ALUNO 14 T.C.</b>	(18,5) MAG. LEVE	(+0,3kg)	(18,6) PESO IDEAL	ELEVAR % GOR	Ganhou 1,0 kg
<b>ALUNO 15 V.A.</b>	(21,3) PESO IDEAL	MANTER IMC	(25,2) SOBREPESO	(-0,8kg)	Ganhou 1,6 kg

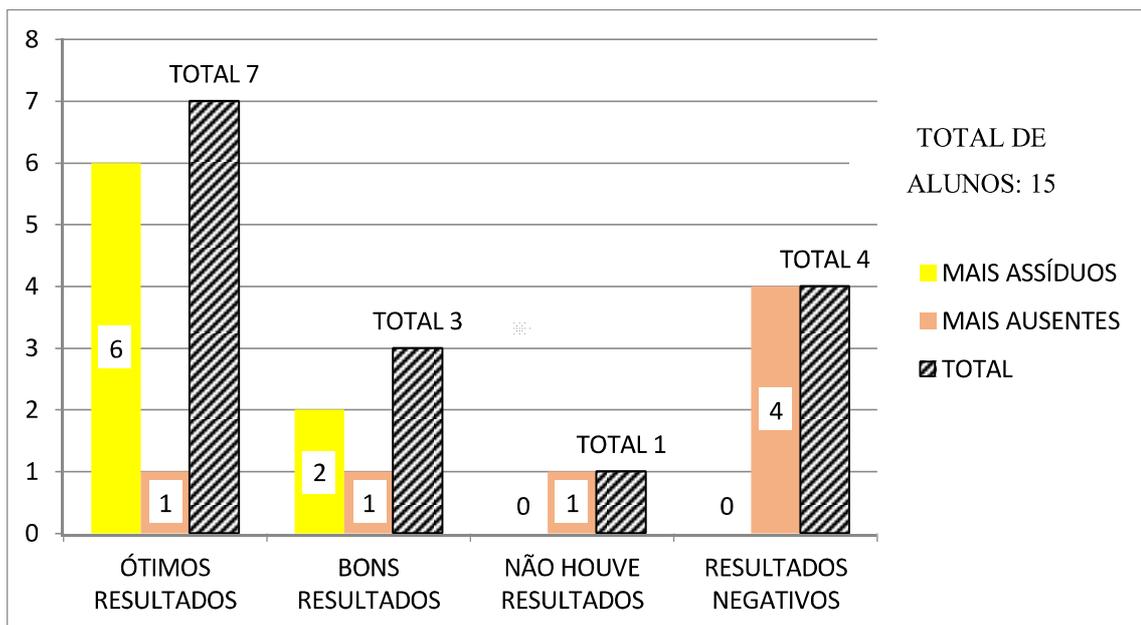


LEGENDA/NOMES	
	MAIS ASSÍDUOS
	MAIS AUSENTES

LEGENDA/DIFERENÇA	
	ÓTIMOS RESULTADOS
	BONS RESULTADOS
	NÃO HOUE RESULTADOS
	RESULTADOS NEGATIVOS

Para uma melhor análise dos dados, o gráfico a seguir representa a evolução do grupo:

Gráfico III – Resultados do TFG.



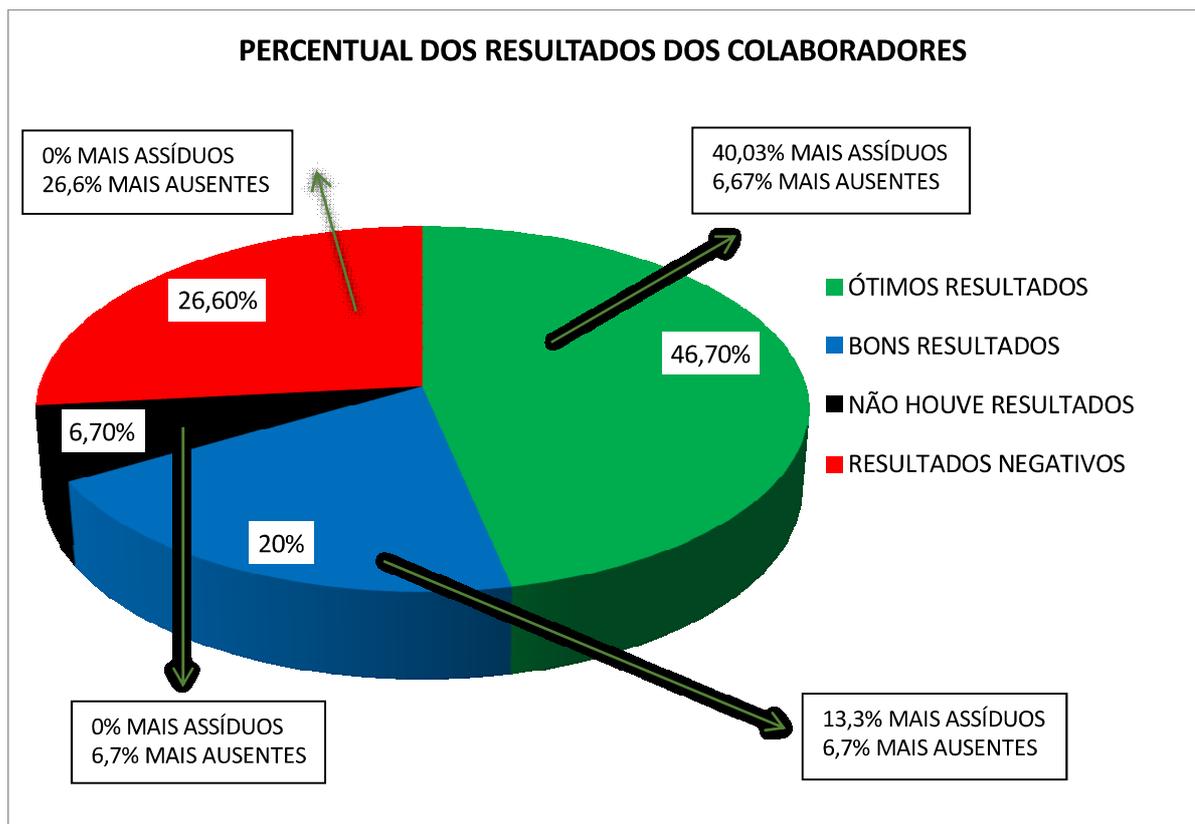
Fonte: FIEP.

Vale salientar que, entre os colaboradores inseridos no tratamento dos dados, estão incluídos os alunos reavaliados, os mais presentes e os “mais ausentes” nas aulas, o que influenciou diretamente na avaliação geral do grupo, o que foi comprovado com a reavaliação. Com base no gráfico, podemos identificar os respectivos percentuais:

**Tabela de resultados em percentuais do TFG-DR**

COLABORADORES	ÓTIMOS RESULTADOS	BONS RESULTADOS	NÃO HOUVE RESULTADOS	RESULTADOS NEGATIVOS	TOTAL	%
<b>MAIS ASSÍDUOS</b>	6	2	0	0	8	<b>53,3%</b>
<b>MAIS AUSENTES</b>	1	1	1	4	7	<b>46,7%</b>
<b>TOTAL</b>	7	3	1	4	<b>15</b>	100%
<b>%</b>	<b>46,7%</b>	<b>20%</b>	<b>6,7%</b>	<b>26,6%</b>	100%	-

Gráfico IV – Representação em gráfico de pizza dos resultados do TFG.



Fonte: FIEP.

Em virtude dos dados apresentados, somos levados a acreditar que o TFG foi uma importante estratégia de auxílio no combate ao sedentarismo, bem-estar e principalmente no combate aos problemas de saúde a partir da melhoria do condicionamento físico, pois,

diminuir os problemas de saúde no trabalhador é sinônimo de melhoria no desempenho, na auto-estima e no aumento da produtividade na empresa.

Imagens IX e X – Treinamento funcional.



Fonte: arquivo pessoal.

### 5.3.7. Grupo de corrida e caminhada

O grupo de caminhada e corrida foi outra iniciativa tomada pela equipe de Qualidade de Vida no Trabalho, derivada do treinamento funcional, visando uma maior diversidade e alternativa para os colaboradores criarem o hábito da prática de atividade física, sair do sedentarismo e adotar uma vida mais saudável e menos estressante, garantindo uma relação duradoura com o exercício através da motivação.

Para que a iniciativa se firmasse, o ideal seria procurar locais apropriados próximo ao local de trabalho, facilitando o deslocamento e economizando tempo. Portanto, devido à localização do DR, próximo a locais adequados para a prática dessa modalidade, como o Parque da Criança e o Açude Velho, o projeto de caminhada e corrida deu início e foi bastante aceito por parte dos participantes e gestores.

Imagens XI e XII – Grupo de caminhada e corrida.



Fonte: arquivo pessoal.

### 5.3.8. Eventos turísticos e trilhas ecológicas

Devido à rotina de trabalho cansativa, o bem-estar e a aceitação dos novos projetos do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho, a iniciativa de promover soluções integradas à saúde e momentos de lazer, como passeios, turismos e trilhas ecológicas não podia ser diferente, e foi bastante aceito pelos colaboradores. Nessa perspectiva, realizou-se três trilhas ecológicas em lugares diferentes com outras programações paralelas.

#### 5.3.8.1. SESI Parque da Mata, Rio Tinto-PB, (Outubro/2016)

A primeira trilha realizada foi na cidade de Rio Tinto-PB durante 2 dias, na unidade do SESI Parque da Mata envolvendo colaboradores de várias unidades do Sistema Indústria da Paraíba. Nesta ocasião, a programação contou com várias atividades para enriquecer o evento, como:

- Passeio turístico para conhecer os pontos históricos da cidade;
- Trilha em mata fechada de aproximadamente 5 km (região indígena);
- Momentos de integração e socialização com dinâmicas;
- Passeio de barco no encontro do rio com o mar;
- Aulões de ginástica e hidroginástica.

Imagens XIII e XIV – Trilha ecológica, SESI Parque da Mata, Rio Tinto-PB.



Fonte: arquivo pessoal.

#### 5.3.8.2. Fazenda Casa do Cumpadre, Galante-PB, (Abril/2017)

A segunda trilha foi realizada na fazenda da Casa do Cumpadre, situada no município de Galante-PB como comemoração ao dia mundial da saúde e o dia mundial da atividade física, dia 6 e 7 de Abril respectivamente. O evento também contou com a participação de colaboradores de várias unidades do SESI/SENAI e seus dependentes. O passeio contou com a seguinte programação:

- Momento de informações e preparação para trilha;
- Trilha pelas dependências da fazenda da Casa do Cumpadre com aproximadamente 5 km;
- Café da manhã regional;
- Momento de integração e ginástica entre os colaboradores.

Imagens XV, XVI, XVII e XVIII – Trilha ecológica, Casa do Cumpadre, Galante-PB.



fonte: arquivo pessoal.

### 5.3.8.3. Pedra de Santo Antônio, Fagundes-PB, (Junho/2017)

Por fim, visto o sucesso das trilhas anteriores, e aproveitando a época de São João, Santo Antônio e São Pedro, foi realizada uma trilha com destino a Fazenda Santana na cidade de Galante-PB, tendo seu início da cidade de Fagundes-PB, mais precisamente, a partir da Pedra de Santo Antônio, ponto turístico e de fé muito visitado por fiéis nesta época do ano. O evento teve a seguinte programação:

- Mesa de frutas e alimentação balanceada como fonte de energia para a trilha;
- Visita ao ponto turístico da Pedra de Santo Antônio;
- Trilha: saída da Pedra de Santo Antônio, Fagundes-PB com destino a Fazenda Santana, Galante-PB, com aproximadamente 6 km;
- Café da manhã com comidas típicas da época de São João;
- Momento de descontração com músicas e trio de forró;
- Passeio de cavalo e charrete.

Imagem XIX – Trilha ecológica, Pedra de Santo Antônio, Fagundes-PB.



Fonte: arquivo pessoal.

### 5.3.9. Atividades de promoção de saúde nas unidades SESI/SENAI - PB

Durante todo o ano, algumas atividades de promoção de saúde e bem-estar eram realizadas nas demais unidades do Sistema Indústria da Paraíba, principalmente em eventos corporativos como palestras e simpósios ou eventos do calendário anual como é o caso das SIPAT's. Nesses eventos, eram realizadas avaliações do estilo de vida, através do Pentágono

do Bem-Estar (*tópico 5.3.2.*), Ginástica Laboral (*tópico 5.3.3.*), Massagem Laboral (*tópico 5.3.5.*) e Ginástica de Eventos.

#### *5.3.9.1. Ginástica de eventos*

A ginástica de eventos era uma das atividades bastante aceita em todas as Unidades, pelo fato de sua capacidade de dinamismo, descontração e harmonização entre os colaboradores. Martins (2008) afirma que:

A GE é uma atividade física com duração média de cinco minutos, realizada em palestras e eventos, como a confraternização de final de ano dos trabalhadores. Esta atividade tem como principal objetivo o alongamento e a descontração de seus participantes afim de oferecer mais conforto e de melhor prepara-los para subsequente atividade programada no evento. (MARTINS, 2008, p. 103).

Imagem XX – Ginástica de Eventos.



Fonte: arquivo pessoal.

## 6. RESULTADO E DISCUSSÃO

Atividades de promoção de saúde e incentivo a prática de atividade física, vem sendo práticas cada vez mais adotadas por empresas de todas as áreas, no setor de produção ou setores administrativos, pois essas práticas já foram comprovadas os seus reais benefícios, como a sensação de bem-estar, saúde e harmonização, influenciando diretamente na qualidade de vida do colaborador, seja dentro ou fora do ambiente de trabalho.

Tais atividades desenvolvidas foram de fundamental importância para a realidade do Sistema Indústria da Paraíba, o clima organizacional foi diretamente privilegiado e a procura pelo envolvimento nas atividades teve grande demanda. Visto isso, se deu a necessidade de abrangência para as demais unidades da Paraíba, como também a diversificação das atividades de lazer e promoção de saúde.

No período de estágio, tive a oportunidade de atuar juntamente com a equipe de Qualidade de Vida no Trabalho, colocando em prática algumas experiências extra laboral na área de promoção de saúde e atividade física, como também, participando de reuniões e planejamentos, contribuindo de forma significativa na elaboração e desenvolvimento de novas ideias e projetos de promoção de saúde voltados para os colaboradores e seus dependentes.

Os relatos dos colaboradores, quanto à satisfação e contribuição dos programas de qualidade de vida, foram inúmeros, principalmente referente ao convívio social dentro e fora do trabalho, pois a ginástica laboral e todas as atividades desenvolvidas para promoção de saúde promovem e combatem as tensões emocionais, melhorando assim o equilíbrio e favorecendo o relacionamento interpessoal.

Algumas vezes, quando por algum motivo de impossibilidade de realização das intervenções de ginástica laboral, massagem e treinamento funcional, que eram as atividades pré-estabelecidas, devido a eventos, reuniões ou planejamentos, a insatisfação era nítida por parte dos colaboradores, evidenciando que o hábito da pausa ativa e de preocupar-se pela saúde, de fato foi criado graças ao bom trabalho e as manobras estratégicas realizadas por toda equipe de Qualidade de Vida no Trabalho.

Assim, percebe-se a real importância do período de estágio, onde pude acompanhar toda a realidade do colaborador dentro da empresa, suas dificuldades e vulnerabilidades quanto a sua própria saúde, que como consequência, também podem comprometer os resultados coletivos da equipe de trabalho e da empresa em geral, daí a importância de uma equipe de Qualidade de Vida eficiente, que promova várias estratégias para prevenção e promoção da saúde do colaborador.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente relato mostrou as atividades de promoção de saúde que foram desenvolvidas pelo Programa de Qualidade de Vida do Sistema Indústria da Paraíba, cumprindo com o objetivo proposto.

O estágio proporcionou uma vasta experiência na área de qualidade de vida, onde teve como foco principal a prevenção e o bem-estar dos colaboradores. Foi uma oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos acadêmicos e vivenciar novas práticas de promoção de saúde, assim como as dificuldades encontradas no ambiente de trabalho. Não podendo deixar de destacar todos os benefícios citados sobre as intervenções das atividades de promoção de saúde, como a sensação de disposição, a melhoria no convívio social, o respeito entre colegas, e também a conscientização sobre a alimentação e a postura no posto de trabalho.

Os relatos ainda apontaram que houve uma grande aceitação e entendimento da importância do programa de Qualidade de Vida no Trabalho, havendo o reconhecimento da necessidade do programa para a instituição.

Levando-se em consideração esses aspectos, somos levados a acreditar que o objetivo do estágio e do programa de Qualidade de Vida no Trabalho foi alcançado, fazendo com que os colaboradores do Sistema Indústria da Paraíba despertassem para a importância da ginástica laboral, de atividades de lazer e da atividade física em geral, como forma de promoção de saúde e bem-estar dentro e fora do âmbito de trabalho, tendo como consequência, uma melhor qualidade de vida e satisfação no trabalho.

## 8. REFERÊNCIAS

CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. *Treinamento Funcional Resistido*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CASPERSEN, Carl J; POWELL, Kenneth E; CHRISTERSON, Gregory M. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research** Public Health Reports. V.100, n.2, p. 126-131, 1985.

FERREIRA, Karina da Silva; SANTOS, André Pereira dos. Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, São Paulo, Ano II, n. 2, p. 56-72, 2013.

IMAGEM I. DIÁRIO DA SAÚDE. Disponível em: <<http://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=a-postura-corporal-afeta-sua-confiancasetus-proprios-pensamentos&id=4653>>. Acesso em: 24 de Julho de 2017. 01h10min.

IMAGEM II. EFDEPORTES. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd178/estilo-de-vida-de-soldados.htm>>. Acesso em: 23 Julho de 2017. 23h31min.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Cem perguntas e respostas sobre ginástica laboral**. Doryphorus, 2004. CD-ROM.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Programa de promoção de saúde do trabalhador**. 1 ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.

NAHAS, Markus Vinícius, BARROS, Mauro V. G. de, FRANCALACCI, Vanessa. O Pentágulo do Bem Estar: Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas-RS: Abril/Junho 2000.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5 ed. Londrina: Midiograf, 2010.

OGATA, Alberto. et al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas**. Rio de Janeiro: Elsevier: SESI, 2012.

OGATA, Alberto; BRAMANTE, Antônio Carlos et. al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas**. Rio de Janeiro: Elsevier/SESI, 2012.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia Científica: um manual para a realização de pesquisas em administração**. Catalão: UFG, 2011.

STEPHENS, Ralph R. **Massagem terapêutica na cadeira**. Barueri, SP: Manole, 2008.

VILARTA, Roberto. **Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações** dirigidos à graduação em educação física. 1. ed. Campinas: IPES editorial, 2007.

**ANEXOS**

# QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DE DESCONFORTO/DOR E SATISFAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL

O questionário tem o objetivo de identificar alguns sintomas de dores ou desconforto dos colaboradores, assim como avaliar a ginástica laboral durante o ano de "2016", servindo como base para o início das atividades no ano de 2017.

## Perfil

Descrição (opcional)

Qual o seu gênero?

Masculino

Feminino

Qual a sua idade?

17 a 30

31 a 40

41 a 50

51 a 60

Mais de 60

Qual o andar em que você trabalha?

- Térreo
- 1 andar
- 2 andar
- 3 andar
- 4 andar
- 5 andar
- 6 andar
- 7 andar

Qual o seu setor?

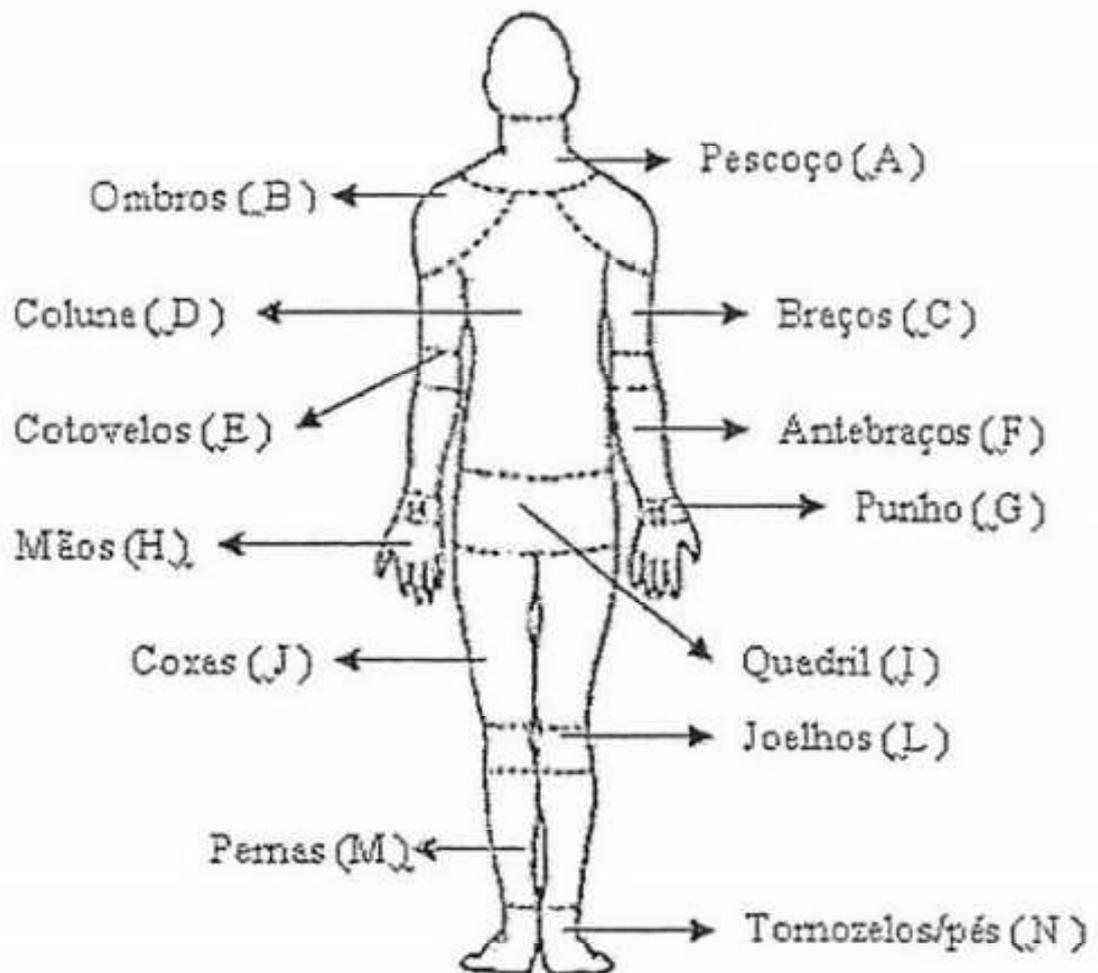
Texto de resposta curta

---

## Condições Físicas

Descrição (opcional)

1. Você sente atualmente algum desconforto nos membros superiores, coluna ou membros inferiores? Escolha as opções abaixo nos respectivos locais:



- (A) Pescoço
- (B) Ombros
- (C) Braços
- (D) Coluna
- (E) Cotovelos
- (F) Antebraços
- (G) Punhos
- (H) Mãos
- (I) Quadril
- (J) Coxas
- (L) Joelhos
- (M) Pernas
- (N) Tornozelos/Pés

**(O) Não sinto dores ou desconforto**

1. Pular Para Próxima Pergunta

## Descrição dos Desconfortos

Descrição (opcional)

2. Em relação a questão anterior, há quanto tempo você sente esse desconforto ou dor na região mencionada?

- Até 1 mês
- De 1 a 3 meses
- De 3 a 6 meses
- Acima de 6 meses

3. Qual é o desconforto?

Múltipla escolha.

- Cansaço
- Choques
- Estalos
- Dor
- Formigamento ou adormecimento
- Peso
- Perda de força
- Limitação de movimentos

4. O que você sente, classifica como?

- Muito forte/forte
- Moderado
- Leve/muito leve

5. O que você sente aumenta com o trabalho?

- Durante a jornada normal
- Durante as horas extras
- À noite
- Não

6. O que você sente melhora com o repouso?

Múltipla escolha.

- À noite
- Nos finais de semana
- Durante o revezamento em outras tarefas
- Férias
- Não melhora

7. Você tem tomado remédio ou colocado imobilizadores, tensores, faixas ou compressas para poder trabalhar?

- Sim
- Não
- Às vezes

8. Você já fez tratamento médico alguma vez por distúrbio ou lesão em membros superiores, coluna ou membros inferiores? Se sim, para qual distúrbio? Descreva abaixo.

Texto de resposta longa

---

9. Você tem pausa para descanso?

Sim

Não

10. Você tem pausa para ginástica laboral?

Sim

Não

Não tem ginástica laboral

11. Qual a posição que você trabalha?

- Sentado
- Em pé
- Alternado (sentado e em pé)

12. Quais as situações de trabalho ou postos de trabalho, tarefas ou atividades que, em sua opinião, contêm dificuldade ou causam desconforto, fadiga ou dor? (Caso a resposta esteja relacionada a um equipamento, incluir o tipo do mesmo).

Texto de resposta longa

---

13. Qual a sugestão para melhorar o problema desse posto de trabalho ou dessa atividade?

Texto de resposta longa

---

14. Na sua opinião, você acredita na importância dos benefícios da ginástica laboral para a saúde? Justifique.

Texto de resposta longa

---

## Ginastica Laboral

Descrição (opcional)

Você Participa com Frequencia da Ginastica Laboral

- Sim
- Não
- As Vezes
- Nunca Participei

## FATORES MOTIVACIONAIS

Descrição (opcional)

Dentre os fatores relacionados abaixo, quais poderia contribuir para que você participe mais da Ginastica Laboral ou manter a sua participação caso já seja participante frequente da ginastica?

- Maior estímulo por parte do profissional
- Compreensão por parte do meu gestor
- Variação(ou mudança)no próprio tipo exercicios desenvolvidos
- Motivação própria e interesse em melhorar minha qualidade de vida
- Outros fatores

## Se outros, Quais Fatores

Texto de resposta curta

---

**15. Como você visualiza o Profissional que ministra as aulas de ginástica laboral no sistema?**

Múltipla escola.

- Dinâmico
- Atencioso
- Tímido
- Criativo
- Descomprometido

**16. Coloque sua sugestão para melhoria da ginástica laboral no seu setor.**

Texto de resposta longa

---