



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO E TÉCNICO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

APARECIDA DE FÁTIMA BARBOSA STABLE

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: análise da Ginástica Laboral como
indicador preventivo do fenômeno LER/DORT, na Unidade de Saúde da Família do
bairro de Oitizeiro, JP-PB.

JOÃO PESSOA
2018

APARECIDA DE FÁTIMA BARBOSA STABLE

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: análise da Ginástica Laboral como indicador preventivo do fenômeno LER/DORT, na Unidade de Saúde da Família do bairro de Oitizeiro, JP-PB.

Trabalho de Conclusão de Administração Pública, modalidade de ensino a distância, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Administração Pública, Linha de Formação Específica (LFE) III - Gestão Governamental, semestre 2017.2.

Orientadora: Profa. Dra. Jacqueline Echeverria Barrancos

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.

S775q Stable, Aparecida de Fatima Barbosa.
Qualidade de vida no trabalho [manuscrito] : análise da ginástica laboral como indicador preventivo do fenômeno LER/DORT, na Unidade de Saúde da Família do Bairro de Oitizeiro, JP/PB / Aparecida de Fatima Barbosa Stable. - 2018.
21 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Administração Pública) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - João Pessoa , 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Jacqueline Echeverria Barrancos , Pró-Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância."
1. Administração Pública. 2. Atividade Física. 3. Qualidade de Vida. I. Título

21. ed. CDD 351

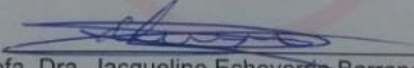
APARECIDA DE FÁTIMA BARBOSA STABLE

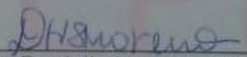
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO : Análise da Ginastica Laboral como indicador preventivo do fenômeno LER/DORT, na Unidade de Saúde da Família.

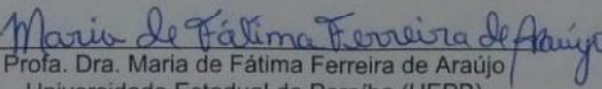
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO apresentado ao Curso de Administração Pública, modalidade de ensino a distância, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Administração Pública, Linha de Formação Específica (LFE) III – Gestão Governamental, semestre 2017.2.

Aprovada em: ___/___/___.

BANCA EXAMINADORA


Profa. Dra. Jacqueline Echeverria Barrancos (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Profa. Ma. Danielle Harlene da Silva Moreno
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Profa. Dra. Maria de Fátima Ferreira de Araújo
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico esse trabalho ao meu pai (in memoriam), que estará para sempre em meu coração. A minha mãe que sempre me apoia e que está ao meu lado em todos os momentos. Gratidão a Deus por te-lo em meu coração e por ter me, proporcionado as maiores alegrias como a conclusão deste trabalho, Sem ele, nada sou, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, criador, a quem tenho como proteção e guia de minha vida.

Agradeço pelo incentivo, companheirismo e dedicação a toda minha família:.

A minha orientadora a Prof^a. Dra. Jacqueline Echeverria Barrancos pela dedicação.

A todos os funcionários da UEPB que colaboraram na minha caminhada.

Enfim, a todos que contribuíram direta ou indiretamente para minha formação.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
CNPq	Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
GL	Ginástica Laboral
LER	Lesões por Esforço Repetitivo
DORT	Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	Contextualização do Problema.....	10
1.2	Objetivos.....	11
1.2.1	Objetivo geral.....	11
1.2.2	Objetivos específicos.....	11
1.3	Justificativa.....	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1	A importância da qualidade de vida no trabalho.....	12
2.2	Surgimento da ginástica laboral.....	13
2.2.1	A importância da ginástica na empresa.....	14
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	14
3.1	Método e técnica de pesquisa.....	14
3.2	Caracterização da organização.....	15
3.3	Universo e amostra da pesquisa.....	15
3.4	Caracterização dos instrumentos	15
3.5	Procedimentos e coleta de dados.....	15
4	DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS	16
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
	REFERÊNCIAS	19
	APÊNDICE	20

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: ANÁLISE DA GINÁSTICA LABORAL COMO INDICADOR PREVENTIVO DO FENÔMENO LER/DORT, NA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA DO BAIRRO DE OITIZEIRO, JP-PB

Aparecida de Fátima Barbosa Stable¹

RESUMO

A Qualidade de Vida no trabalho se refere ao caráter positivo ou negativo, com o intuito de criar um ambiente que seja favorável para o desempenho dos funcionários e como também para a sociedade, além disso que contribui para a saúde da organização. A prática de QVT nos órgãos públicos brasileiros ainda não é muito explorado. O objetivo desse trabalho é avaliar os efeitos de um programa de grupo laboral (GL) na Unidade de Saúde da Família do bairro de Oitizeiro, JP-PB. A metodologia utilizada para determinar a eficácia do programa é descritiva, com abordagem quantitativa e qualitativa. Para coleta de dados foram aplicados dois questionários a 10 funcionários de ambos os sexos, abordando os aspectos ergonômicos no trabalho. Os resultados apontam que o Programa de Ginástica Laboral beneficia a instituição, pelo fato de se ter um ambiente mais harmonioso e mais saudável, melhorando a qualidade de vida dos seus colaboradores.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Atividade Física. Administração Pública.

1 INTRODUÇÃO

O Termo Qualidade de Vida é tão dinâmico que dificulta uma aproximação de uma definição clara e objetiva, no entanto permite determinar a influência que exerce em torno dela, como se desenvolve em cada pessoa e a maneira de trabalhar dia a dia para amenizar sua individualidade e socialização.

Conforme França (1997, p.80):

Qualidade de vida no trabalho (QVY) é o conjunto das ações de uma empresa que envolve a implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais dentro e fora do ambiente de trabalho, visando propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho.

A Qualidade de Vida no Trabalho contribui com as condições que motivam os trabalhadores, além de proporcioná-los um ambiente de trabalho saudável. Ao

¹ Aluna de Graduação em Administração Pública na Universidade Estadual da Paraíba – Campus EAD - João Pessoa – PBEmail: cidastable@hotmail.com

identificar suas necessidades e anseios os funcionários se sentem mais amparados.

Para Silva, Taranto e Piaseck, (2006):

A ginástica Laboral vem a ser como uma atividade de prevenção e compensação, também chamada de ginástica na empresa, que visa à promoção da saúde, melhorando as condições de trabalho e a preparação biopsicossocial do participante.

A ginástica laboral tem sido utilizada como destaque na promoção da qualidade de vida no trabalho, priorizando a saúde e o bem estar do funcionário, que passa muito tempo no trabalho realizando as suas atividades cotidianas.

Para Basso (1989) e Schimitz (1981):

A ginástica laboral proporciona um momento onde as pessoas podem por livre e espontânea vontade, exercer varias atividades e exercícios que estimulem o autoconhecimento e levem a ampliação da autoestima, consequentemente proporcionando um melhor relacionamento consigo, com o meio e com os outros.

É de fundamental importância a preocupação com o empenho emocional do funcionário, além da sua satisfação profissional, despertando nele a responsabilidade pela atividade que ele exerce como se fosse algo para si próprio.

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA

Com o aumento da globalização e cumprimento de metas, cada vez mais se cobra aumento de produção. As empresas exigem excesso de horas extras assim, as pressões vêm todos os lados e o ritmo do trabalhador só aumenta. A relação ao grau de produtividade são influenciadas pelo ambiente onde é realizada as atividades diárias.

Na década de 70, surge o movimento pela QVT, principalmente nos EUA, devido a preocupação com a competitividade internacional e o grande sucesso dos estilos e técnicas dos programas gerenciais de produtividade Japonesa, através de práticas capazes de reduzir conflitos.

O movimento da QVT foi motivado pelas lutas de trabalhadores e estudantes contra alguns modelos de organização do trabalho que aconteceram na década de 50. Segundo Rodrigues (1994), "a qualidade de vida no trabalho tem sido uma preocupação do homem desde o inicio de sua existência, com outros títulos e em

outros contextos, mas sempre voltada para a satisfação e o bem-estar do trabalhador na execução de suas tarefas”.

A QVT envolve toda a empresa, e principalmente a qualidade de vida, o que mais desejamos na vida é ser feliz, porém, para isso é preciso ter saúde, satisfação consigo próprio e com o trabalho. O objetivo desse trabalho é avaliar os efeitos de um programa de grupo laboral (GL) na Unidade de Saúde da Família do bairro de Oitizeiro, JP-PB.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Avaliar a qualidade de vida sobre os benefícios da Ginástica Laboral (GL) na Unidade de Saúde da Família no Bairro de Oitizeiro em João Pessoa.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Avaliar o perfil dos colaboradores USF do bairro de Oitizeiro, JP-PB.
- Verificar os benefícios que a Ginástica Laboral tem proporcionado aos colaboradores da USF do bairro de Oitizeiro, JP-PB;
- Comparar o grau de motivação em relação as atividades realizadas após o uso da Ginástica Laboral;
- Propor alternativas de melhoria da qualidade de vida no trabalho na USF do bairro de Oitizeiro, JP-PB.

1.3 JUSTIFICATIVA

Atualmente, a qualidade de vida no trabalho é um conjunto de fatos que abrange todos os esforços para aumentar a produtividade e melhorar a moral, bem-estar dos colaboradores e seu meio ambiente, enfatizando a partilha de recursos humano na organização a preservação da sua dignidade e eliminar aspectos disfuncionais que eles escondem. O mundo do trabalho é reflexo de emergentes transformações, e as pessoas estão inseridas neste meio.

A Qualidade de Vida no Trabalho está relacionada a motivação, produtividade, reconhecimento e longevidade de seus funcionários, reforçando a preocupação com o desenvolvimento de programa de QVT.

Esta pesquisa tem como finalidade que seus resultados por meio do programa de Ginástica Laboral, contribua positivamente indicando possíveis fatores de melhoria na Unidade de Saúde da Família do bairro de Oitizeiro, JP-PB

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A Qualidade de Vida é uma preocupação constante do ser humano, desde o início da sua existência e conforme Santos (2002), constitui um compromisso pessoal, a busca contínua de uma vida saudável, além de ter uma boa saúde física e mental e estar bem com você e com a vida.

O processo de globalização que a sociedade atual vive, impõe um ritmo acelerado de produção tecnológica e altera de maneira profunda as relações desenvolvidas no mundo do trabalho, provocando, segundo Rocha e Fernandes (2007, p.24) “uma queda crescente na qualidade de vida da população trabalhadora”.

Para Silva e de Marchi (1997), a adoção de programa de qualidade de vida e promoção de saúde proporcionariam ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação, maior eficiência no trabalho, melhor auto imagem e melhor relacionamento. Além disso, as empresas seriam beneficiadas com uma força de trabalho mais saudável, menor absenteísmo/rotatividade, menor custo de saúde assistencial, maior produtividade e por último, um melhor ambiente de trabalho.

A nossa qualidade de vida no trabalho não só depende do outro, somos também responsáveis, usar equipamentos de proteção individual, reprimir os comportamentos de riscos.

A qualidade de vida no trabalho é reconhecer que as condições de trabalho podem representar riscos para a saúde do trabalhador e se não houver uma gestão adequada o dano ocorrerá.

2.2 O SURGIMENTO DA GINÁSTICA LABORAL

O primeiro registro desta atividade foi em 1925 na Polônia, onde é chamado de ginástica de pausa e foi destinado a trabalhadores. No mesmo ano, as

experiências foram feitas na Holanda, Rússia, Bulgária e Alemanha Oriental. No Japão em 1928, após a Segunda Guerra Mundial, o hábito foi difundido por todo o Japão.

No Brasil, a Ginástica Laboral foi introduzida em 1969 por executivos nipônicos na Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A, localizada no Rio de Janeiro. A aula tinha duração de 8 minutos com a participação de 4300 funcionários divididos em grupos ao som de Tchaikowsky.

Segundo Leal e Mergia (2011, p.4):

após esta primeira experiência, a Ginástica Laboral caiu no esquecimento, sendo retomada com força total em 1990. Antes disso em 1989, a Associação Nacional de Medicina do Trabalho declarou que o Ministério da Saúde deveria exigir a implantação da prática de atividades físicas como meio de prevenção de doenças crônico-degenerativas. Já em 1995 a Ginástica Laboral passou a ser compreendida como um bom instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo os problemas ocupacionais.

Taylor (1990), “assegurava que as indústrias de sua época padeciam de males que poderiam ser agrupados em três fatores”:

1. Vadiagem sistemática por parte dos operários, pela qual os operários produziam muito menos do que eram potencialmente capazes de fazer com os equipamentos disponíveis. Para Taylor, há três causas determinantes da vadiagem no trabalho: a) O engano disseminado entre os trabalhadores, de que o maior rendimento do homem e da Referencial Teórico 20 máquina terá como resultante o desemprego de grande número de operários; b) O sistema defeituoso de administração, comumente em uso, que força os operários a ociosidade no trabalho, afim de melhor proteger seus interesses; c) Os métodos empíricos ineficientes, geralmente utilizados em todas as empresas, com as quais o operário desperdiça grande parte do seu esforço e tempo.
2. Desconhecimento, pela gerência, das rotinas de trabalho e do tempo necessário para sua realização.
3. Falta de uniformidade das técnicas ou métodos de trabalho. (Taylor, 1990 p. 20,21).
3. A Ginástica Laboral vai aumentar a capacidade do indivíduo, evita riscos ocupacionais e proporciona uma experiência social positiva.

A composição corporal através do desenvolvimento de técnicas corporais específicas, é administrado por quatro componentes: osso, tendão, músculo, tecido

adiposo. O desempenho de cada um destes componentes melhora a composição corporal beneficiando uma qualidade física determinada por cada um, ou seja, ao melhorar a força muscular melhorou o desempenho e resistência física.

2.2.1 A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA

Hoje, há uma maior conscientização sobre os muitos benefícios que a Ginástica Laboral produz nos seres humanos. Assim, a empresa preocupada com o bem estar dos seus colaboradores tem implementado programas, baseados em atividades físicas, recreativas e / ou desportivas.

Esses programas são de grande importância para que os colaboradores possam recuperar a energia necessária para continuar sua jornada de trabalho.

Segundo Realce (2001) são exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimento da integridade do corpo.

A Ginástica Laboral pode ser realizada no início do dia de trabalho, momento de fadiga, onde o colaborador diminui o ritmo de trabalho ou no final do trabalho.

Tipos de Ginástica Laboral:

Preparatória: Deve ter um tempo médio de 12 minutos, para que seja trabalhado exatamente tudo o que se precisa nessa sessão.

Compensatória: É feito dentro de um dia de trabalho, permite o deslocamento por passar varias horas realizando a mesma tarefa.

Relaxamento: Geralmente é realizada no final do dia ou antes de uma reunião caracterizada pela tomada de decisões.

Corretiva: Tem a função de fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtado.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 MÉTODO E TÉCNICA DE PESQUISA

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, segundo Carlos Antônio Gil (2008):

A análise dos dados nas pesquisas experimentais e nos levantamentos é essencialmente quantitativa. O mesmo não ocorre, no entanto, com as pesquisas definidas

como estudos de campo, estudos de caso, pesquisa-ação ou pesquisa participante.

O objetivo levantado são os benefícios que a ginástica laboral proporciona aos funcionários da Unidade de Saúde da Família do bairro de Oitizeiro, JP-PB. Foi levantado fontes bibliográficas sobre a temática abordada e aplicado um questionário.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

Centros e Postos de Saúde que atendem pelo SUS, a pesquisa foi realizada na Unidade de Posto de Saúde no bairro de Oitizeiro, JP-PB, localizado na Rua Roderico Toscano, os postos de saúde destinam-se ao acompanhamento da saúde e prevenção, atendendo a varias especialidades como: dentista, ginecologista, obstetra, clinico geral, psiquiatria, vacinação e acompanhamento de hipertensão.

3.3 UNIVERSO E AMOSTRA DA PESQUISA

Os instrumentos de pesquisa utilizado na coleta de dados primário foi o questionário e a entrevista, o mesmo foi aplicado em 10 funcionários do USF Oitizeiro João Pessoa sendo: 6 (seis) agentes de saúde, 1(um) recepcionista, 3 (três) enfermeiras.

3.4 CARACTERIZAÇÕES DOS INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Conforme Richardson (1999, p.189), “os questionários cumprem pelo menos duas funções: descrever as carterísticas e medir determinadas variáveis de um grupo social”.

O questionário foi elaborado com perguntas fechadas, foi possível identificar as características e qualificar as informações.

3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA E DE ANALISES DE DADOS

O questionário foi realizado em 4 dias, a análise dos dados coletados foi expressa em uma tabela.

4 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos das entrevistas foi uma contribuição muito importante de acordo com a pesquisa, a Unidade de Saúde da Família (USF) Oitizeiro, João Pessoa-PB não adota o programa de Ginástica Laboral. Mas, diante das informações sobre os benefícios do programa, não resta dúvidas de que o programa será implantado.

Abaixo o Quadro 1 com as informações sobre o questionário aplicado e o resultado. No Questionário 1 da primeira parte contendo 6 perguntas, observamos que a maioria dos colaboradores, possuem predisposição para doenças causadas por LER/DOR.

Quadro 1: Estado físico geral

QUANTO AO ESTADO FÍSICO GERAL	SIM	NÃO
1. AFASTAMENTO DO TRABALHO POR DORES MUSCULARES	60%	40%
2. UTILIZO ANALGESICO DEVIDO AS DORES MUSCULARES	80%	20%
3. DIFICULDADES PARA DORMIR DEVIDO DORES	50%	50%
4. FORMIGAMENTO NAS MAOS	50%	50%
5. DOR MUSCULAR AO ACORDAR	65%	35%
6. DIFICULDADES DE REALIZAR ATIVIDADES SIMPLES	50%	50%

Fonte: Autor (2018)

No Questionário 2, da segunda parte do questionário contendo 4 perguntas, os colaboradores que fazem alguma atividade física, informaram ter um melhor rendimento e disposição durante todo o dia.

Quadro 2: Atividades físicas fora do trabalho

ATIVIDADES FISICA FORA DO TRABALHO	SIM	NÃO
1. UMA VEZ POR DIA NÃO IMPORTA O HORARIO	40%	40%
2. ANTES DE INICIAR O EXPEDIENTE	30%	70%
3. NO INTERVALO DO ALMOÇO	10%	90%
4. FINAL DO EXPEDIENTE	50%	50%

Fonte: Autor (2018)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ginastica Laboral (GL) é um conjunto de práticas físicas, que são exercícios que tem a finalidade de prevenir a fadiga muscular, corrigir postura, aumentar a disposição do funcionário e prevenir doenças ocupacionais. É realizada no local do trabalho, e visa a importância da prática de atividades físicas. O fator positivo, é a facilidade na implantação, baixo custo, pouco tempo utilizado para realização e pela rapidez nos resultados.

A empresa também tem benefícios, a pratica de exercícios laborais diminui os atestados e melhora a qualidade de vida dos funcionários, ficando livre de acidentes.

A Ginástica Laboral através de pesquisas comprova a sua eficácia nas empresas, e sugere-se que a mesma seja compartilhada por outras.

Outra forma de melhorar a qualidade de vida e deve ser praticada por todos é não procurar se estressar com as preocupações do dia a dia, não levar problemas relacionado ao trabalho para casa, ter uma boa alimentação.

Conclui-se que ao buscar a diminuição da monotomia do trabalho, ocasionado pelas tarefas repetitivas, adequando melhorias na qualidade de vida de seus trabalhadores, criando um espaço que visualize suas necessidades, favorecendo assim um ambiente mais saudável a Unidade de Saude da Familia no bairro de Oitizeiro, JP-PB tende a se beneficiar ao adotar a prática de Ginástica Laboral.

QUALITY OF LIFE AT WORK: ANALYSIS OF OCCUPATIONAL GYMNASTICS AS A PREVENTIVE INDICATOR OF THE PHENOMENON OF RSI/WMSD, IN THE FAMILY HEALTH UNIT.

ABSTRACT

The Quality of life at work refers to the positive or negative character, in order to create an environment that is favorable for the performance of employees and also for society, in addition to contributing to the health of the organization. The practice of QWL in Brazilian public bodies is still not much explored. The objective of this study is to evaluate the effects of a work group program (GL) in the Family Health Unit of the Oitizeiro neighborhood, JP-PB. The methodology used to determine the effectiveness of the program is descriptive, with a quantitative and qualitative approach. For data collection, two questionnaires were applied to 10 employees of both sexes, addressing the ergonomic aspects in the work. The results indicate that the Labor Gymnastics Program benefits the institution, because it has a more harmonious and healthier environment, improving the quality of life of its collaborators.

Keywords: Quality of Life. Physical activity. Public administration.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Simone; VALE, **Adriana**. **Ginástica laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho**. Revista Cipa, v. 232, p. 43-232, 1999.
- BARRETOS, Antônio Carlos; SANTOS, Rebeca. **Estresse conheça este inimigo**. 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Protocolo de investigação, diagnóstico, tratamento e prevenção de Lesão por Esforço Repetitivo: distúrbios osteomusculares relacionados ao Trabalho**. Brasília: Ministério da Saúde, 2000.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho**. Brasília: Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, 2001.
- DA SILVA, Jacqueline Amorin Anchieta Borges; TARANTO, Isabel Cristina; PIASECKI, Fernanda. **Ginástica laboral: alongamento x flexionamento**. SaBios-Revista de Saúde e Biologia, v. 1, n. 2, 2006.
- _____, Marco Aurélio Dias; DE MARCHI, Ricardo. **Saúde e qualidade de vida no trabalho**. Best Seller, 1997.
- DE LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 2003.
- Gil, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social** - 6. ed. - São Paulo : Atlas, 2008.
- MINAYO, M.C.S. (Org), **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1994.
- POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica laboral**. Teoria e Prática, 2004.
- SATO, L. **Qualidade de vida**. São Paulo, 1999.
- SOARES, Fernando Moreira. Lesões por esforços repetitivos (LER)/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT): diagnóstico, tratamento e prevenção. In: **Lesões por esforços repetitivos (LER)/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT): diagnóstico, tratamento e prevenção**. 2003.

APÊNDICE**1.QUESTIONÁRIO SOBRE A RELAÇÃO GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

SEXO MASCULINO () FEMININO ()

1) Você acha importante a implantação de aulas de Ginástica Laboral?

() SIM

() NÃO

2) Na sua opinião as aulas de Ginástica Laboral interferem no seu dia de trabalho?

() SIM

() NÃO

3) Você acha que a Ginástica Laboral vai melhorar a sua Qualidade de Vida?

() SIM

() NÃO

4) A Ginástica Laboral ajuda a melhorar o seu relacionamento com os colegas de trabalho?

() SIM

() NÃO

2. QUESTIONÁRIO SOBRE AS CONDIÇÕES DE TRABALHO

SEXO MASCULINO () FEMININO ()

1) Considero o tempo de jornada de trabalho adequado?

() SIM

() NÃO

2) Considero a ventilação, a iluminação e a higiene do meu trabalho saudável?

() SIM

() NÃO

3) É adotado medidas de proteção que proporciona mais segurança no local de trabalho?

() SIM

() NÃO

4) É realizado exames médicos periódicos nos funcionários?

() SIM

() NÃO