



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS - I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LÊDA MARIA MARINHO SANTOS DE FIGUEIREDO

**GESTÃO DO MODELO SESI GINÁSTICA LABORAL E SEUS IMPACTOS
NOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE CONFECÇÕES EM
CAMPINA GRANDE-PB**

**CAMPINA GRANDE
2012**

LÊDA MARIA MARINHO SANTOS DE FIGUEIREDO

**GESTÃO DO MODELO SESI GINÁSTICA LABORAL E SEUS IMPACTOS
NOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE CONFECÇÕES EM
CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE
2012**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

F475g Figueiredo, Lêda Maria Marinho Santos de.
Gestão do modelo Sesi ginástica laboral e seus impactos nos trabalhadores de uma empresa de confecções em Campina Grande-PB / Lêda Maria Marinho Santos de Figueiredo. – 2012.
28 f. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2012.
“Orientação: Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física”.

1. Educação física. 2. Estilo de vida. 3. Ginástica laboral. I. Título.

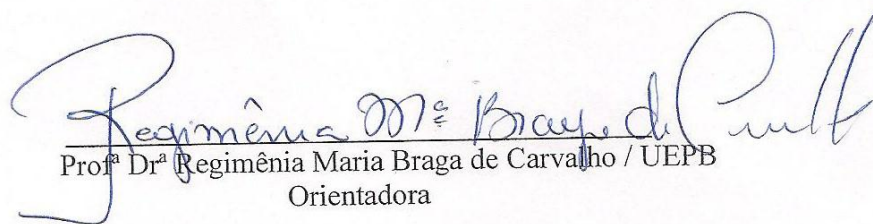
21. ed. CDD 613.711

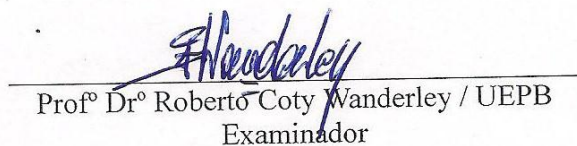
LÊDA MARIA MARINHO SANTOS DE FIGUEIREDO

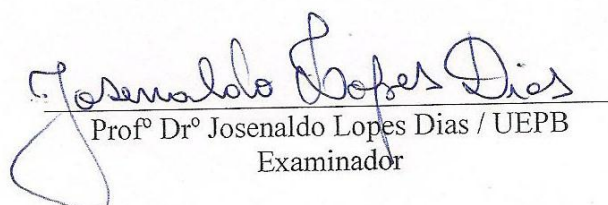
**GESTÃO DO MODELO SESI GINÁSTICA LABORAL E SEUS IMPACTOS
NOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE CONFECÇÕES EM
CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, em cumprimento à
exigência para obtenção do grau de
Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em: 07/12/2012


Profª Drª Regimênia Maria Braga de Carvalho / UEPB
Orientadora


Profº Drº Roberto Coty Wanderley / UEPB
Examinador


Profº Drº Josenaldo Lopes Dias / UEPB
Examinador

GESTÃO DO MODELO SESI GINÁSTICA LABORAL E SEUS IMPACTOS NOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE CONFECÇÕES EM CAMPINA GRANDE-PB

FIGUEIREDO, Lêda Maria Marinho Santos de ¹

RESUMO

A tecnologia trouxe consigo o aumento do sedentarismo, pela comodidade que se tem com a era da modernidade tecnológica no trabalho, com a redução da atividade física, nesse sentido, traz consigo sedentarismo, doenças osteomusculares, obesidade, stress, entre outros, mudando, também o estilo de vida do trabalhador, que é o jeito pelo qual a pessoa se comporta e faz escolhas em relação à sua vida, como exemplo, os hábitos, etc., podendo sofrer mudanças ao longo do tempo. Alguns padrões que são adotados como estilo de vida atualmente, a vida moderna, agitada e com compromissos, aparece vários fatores não saudáveis, como modelo, o estresse, fadiga, sedentarismo, entre outros. Pensando nisso, o SESI elaborou um serviço chamado “SESI Ginástica na Empresa”, onde o intervém no estilo de vida do trabalhador e informa como ele pode ter uma adequada qualidade de vida. Com isso, o objetivo deste estudo foi detectar o estilo de vida dos 19 trabalhadores de uma empresa de confecção de Campina Grande – PB e o impacto do mesmo com a intervenção da ginástica laboral, utilizando 02 questionários elaborados pelo SESI. Os dados revelaram que, com a intervenção do referido serviço, conseguiu intervir beneficemente em relação ao estilo de vida dos trabalhadores da referida empresa, onde esse estilo, antes da intervenção, era precário.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Estilo de Vida, Ginástica Laboral.

¹Formanda do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.
E-mail: ledynha.m@hotmail.com

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	05
2.	REFERENCIAL TEÓRICO	06
3.	REFERENCIAL METODOLÓGICO	09
4.	DADOS E ANÁLISE DA PESQUISA	10
5.	CONCLUSÃO	13
6.	ABSTRACT	14
7.	REFERÊNCIAS	15
	ANEXOS	17

1. INTRODUÇÃO

A sociedade moderna vive em constante processo de mudança. Decorrente de pessoas, instituições, organizações e empresas que estão vivenciando inúmeras inovações, em diferentes aspectos, dentre eles, a preocupação constante de obter a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores.

A globalização atribui fortes pressões às empresas com relação à qualidade e à competitividade de seus produtos e serviços. Em decorrência aos esforços das empresas brasileiras, no que se refere às grandes e às multinacionais para concorrer num mundo globalizado, estão sempre visando a produção. Em função disso, as empresas estão implantando projetos sociais com o objetivo de fortalecer a imagem e formar a equipe de colaboradores de qualidade, para garantir melhores resultados na disputas de mercado. Daí surge o papel social da empresa, possibilitando melhor crescimento, para ganhar visibilidade na recuperação profissional envolvendo em grande estímulo da companhia. Diante disso, surge a iniciativa ao investimento, da filosofia do bem-estar do funcionário, na melhoria do meio ambiente e na comunidade de seu entorno (CORRÊA, 2006).

Segundo Bergamaschi et al.(2002), pensando nisso, várias empresas aderiram a um programa de exercícios físicos no local de trabalho, denominado “Ginástica Laboral”, onde o objetivo principal é a melhoria da qualidade de vida e a mudança de comportamento em relação aos hábitos saudáveis dos trabalhadores.

O SESI tem um serviço chamado “SESI Ginástica na Empresa”, onde a intervenção da atividade é feita dentro da própria empresa. O “SESI Ginástica na Empresa” se torna educativo porque procura intervir no estilo de vida dos trabalhadores da indústria, passando à informar sobre atividade física, alimentação saudável, gestão de estresse, comportamento preventivo e relacionamento, estimulando-os ao hábito mais saudável e despertar o interesse e atenção dos trabalhadores em relação ao atual estilo de vida de cada um e avalia-lo, tornando-o mais saudável.(CARVALHO, 2011)

Contudo, o objetivo desse estudo foi avaliar estilo de vida dos trabalhadores de uma empresa de confecção, em Campina Grande - PB, e o impacto causado na gestão desse programa desenvolvido pelo SESI.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Com a modernização da tecnologia, produção e conhecimento, passou-se a ser tarefas repetitivas e monótonas, diminuindo, assim, a qualidade de vida dos trabalhadores e, conseqüentemente, trazendo enfermidades tanto físicas como mentais, como por exemplo, stress, fadiga muscular, DORT(Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), entre outras (DIAS et al., 2006).

O dia-a-dia antes da Revolução Industrial era ligado ao trabalho artesanal, com satisfação. Atualmente, está vinculada mais à produtividade. Com conseqüência, surgiram consigo, a falta de atividade física, exercícios repetitivos relacionados ao trabalho, falta de cuidado com a saúde, além de ficar mais vulnerável às Lesões Por Esforços Repetitivos (L.E.R.) ou Distúrbios Osteomusculares do Trabalho (D.O.R.T.). Contudo, MARTINS E BARRETO (2007), concluiu em seu estudo que “o processo de urbanização e industrialização verificado nas últimas décadas gerou resultados maléficis à vida humana contemporânea.” Com tudo isso, as indústrias começaram a se preocupar com o bem-estar e a saúde dos seus funcionários, pois são condições primordiais para a qualidade de vida do ser humano, além de, conseqüentemente, com a saúde e bem-estar deles, o rendimento das atividades no trabalho melhora.

Estilo de vida, de acordo com GIORDANI (2011), é o jeito pelo qual a pessoa se comporta e faz escolhas em relação à sua vida, como exemplo, os hábitos, as rotinas, etc., podendo sofrer mudanças ao longo do tempo. Alguns padrões que são adotados como estilo de vida atualmente, a vida moderna, agitada e com compromissos, aparece vários fatores não saudáveis, como estresse, fadiga, sedentarismo, etc., trazendo consigo doenças crônicas. A facilidade da vida moderna traz consigo, uma sensação de vantagem, mas não é assim, as conseqüências trazidas por essas “vantagens”, na verdade se tornam desastrosas para o bem-estar e saúde. Sem alcançar essas duas últimas, a produtividade do trabalho entra em desequilíbrio. GIORDANI (2011) observa em outros estudos que a prática de exercícios regulares de intensidade baixa ou moderada pode melhorar o humor e a produtividade no trabalho. A qualidade de vida, para FERREIRA (1989 apud. ABREU et al. 2009), é “propriedade, atributo ou condição das coisas e das pessoas que as distingue das outras e lhes determina a natureza”.

Portanto, as empresas começaram a adotar programas de atividades físicas para melhorar a disposição de seus funcionários no trabalho, prevenindo-os contra enfermidades relacionadas ao mesmo, além da diminuição de dores, ensinando a posturas adequadas e incentivando à prática de cuidado com a saúde e atividade física após o trabalho. Esse programa é denominado “Ginástica Laboral”, a mais utilizada no Brasil, pois, como diz no estudo de VIEIRA et al.(2010) pode ser implantado em qualquer organização, independentemente dos seus objetivos. De acordo com a CONFEF (2005), a primeira ocorrência de ginástica laboral foi em 1901, mas sua proposta foi publicada somente em 1973.

FEIGENBAUM (1994 apud. ABREU 2009) percebe que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é quando ocorre o comprometimento com a qualidade de vida de forma mais natural possível nos ambientes que se encontram fazendo suas atuações profissionais. A QVT estabelece uma gestão que “trabalhe” de acordo com as pessoas, organizações e realidade de cada empresa onde se é inserida. Trabalhando não só o físico, mas também o psicológico e o sociológico, considerando que estas últimas também interferem na satisfação dos indivíduos. Segundo NAHAS (2010), boa parte da literatura recente, que fala sobre esse assunto, tem ressaltado a necessidade do local de trabalho se ajustar ao trabalhador, oferecendo assim saúde, bem estar e qualidade de vida ao mesmo.

De acordo com DIAS et. al.(2006), evidenciando os três aspectos (físico, social e psicológico), foi criado o programa de ginástica laboral, trazendo uma série de exercícios no local de trabalho, no horário do expediente, prevenindo lesões ocasionais e promovendo o bem-estar do indivíduo. A ginástica na empresa pretende reduzir problemas relacionados ao trabalho através de alongamentos, exercícios de mobilidade articular e relaxamento de grupos musculares tensionados.

VIEIRA (2010) afirma em seus estudos que existem seis modalidades na ginástica laboral, que são classificadas de acordo com o objetivo que se destinam e com o horário que são aplicados. Temos, como o autor discorre em seu estudo, as seguintes modalidades:

- *Ginástica Laboral de Compensação*: Para interromper a monotonia do trabalho, é realizado durante as pausas para executar os exercícios específicos de compensação aos vícios de postura e esforços repetitivos realizados durante a jornada de trabalho.

- *Ginástica Laboral Preparatória:* São vários exercícios realizados antes de começar a jornada de trabalho. Serve para preparar o colaborador para seus futuros esforços, aquecendo os principais grupos musculares que ele irá solicitar ao longo do seu labor, aumentando a circulação sanguínea, conseqüentemente, aumentando o nível de oxigênio para os músculos. Atuando de forma preventiva, prevenindo acidentes, distorções musculares e doenças relacionadas ao trabalho.
- *Ginástica Laboral de Manutenção:* Também pode ser aplicada antes de iniciar a jornada do trabalho, como pode ser durante os intervalos de almoço ou similar. Normalmente feita com atividades aeróbicas, serve para o equilíbrio morfológico do indivíduo.
- *Ginástica Laboral de relaxamento:* Executada principalmente após o horário de expediente, com exercícios de alongamento e massagem. Visa evitar o acúmulo de ácido lático, também prevenindo a acomodação de possíveis lesões.
- *Ginástica Laboral de Descontração:* Realizada em qualquer horário, seja no início da jornada, no meio ou no final; têm-se o objetivo de “descontração, integração, socialização entre os trabalhadores e motivação para o trabalho”. Com dinâmicas e atividades físicas em grupo.
- *Ginástica Laboral Corretiva:* Destinada aos indivíduos com doenças morfológicas não-patológicas.

O Serviço Social na Indústria (SESI) criou o serviço “SESI Ginástica na Empresa”, onde implanta e intervém no estilo de vida dos colaboradores da indústria, informando sobre a correta qualidade de vida, tanto no trabalho, quanto fora dele, causando a reflexão e atenção deles em relação ao atual estilo de vida e no que pode ser melhorado para que o torne saudável. (CARVALHO, 2011)

3. REFERENCIAL METODOLÓGICO

Estudo comparativo é o que visa o desenvolvimento de uma investigação, de caráter exploratório e descritivo, onde permite um conhecimento amplo e específico do mesmo. (GIL, 1991).

A Pesquisa foi realizada em uma empresa de confecção, na cidade de Campina Grande, do estado da Paraíba, autorizada pelo proprietário, com 19 trabalhadores de ambos os sexos dessa empresa, onde o critério de inclusão era que fosse trabalhador dessa empresa e participasse das intervenções. Onde ocorreu aplicação de dois questionários elaborados e validados por NAHAS, em parceria com o SESI, que fazem parte das Diretrizes Técnicas e de Gestão SESI Lazer Ativo, feitas por SANTINA *et al.*(2007), com a intervenção de três meses com o Programa “SESI Ginástica na Empresa”. Primeiramente, houve aplicação do primeiro questionário (Questionário de Avaliação Diagnóstica, onde identifica o perfil de estilo de vida dos trabalhadores) com os trabalhadores; após a aplicação desse questionário, foi dada início, a intervenção; logo após, ao final dos três meses de intervenção, aplicou-se o segundo questionário (Questionário de Avaliação de Impacto, onde verifica se o trabalhador procurou autonomia de melhor qualidade de vida).

Os dados foram tratados através da análise descritiva de dados e são apresentados sob forma de gráficos, pela planilha eletrônica do Excel.

Sua execução foi legalizada através da autorização do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual da Paraíba, de acordo com as diretrizes da Resolução nº. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas Complementares, outorgada pelo Decreto nº. 93833, de 24 de janeiro de 1987.

4. DADOS E ANÁLISE DA PESQUISA

Os principais resultados obtidos pelos questionários são referentes à melhoria do estilo de vida que influenciou na mudança de comportamento em relação aos colaboradores da indústria de confecção. Pelo motivo do tempo reduzido de intervenção que a empresa permitiu no horário de trabalho, foram avaliadas as perguntas que eram comuns aos dois questionários.

Contudo, ocorreu um acréscimo do interesse em relação à atividade física de “não, não estou interessado”(que antes da intervenção era de 12,50%, passando para 0%) para “sim, 1 ou 2x por semana”(que saiu de 50% para 75%, tendo uma diferença positiva de 15%) Podendo ver essa diferença na GRÁFICO 01; outro item importante foi sobre a alimentação, aumentando a quantidade de frutas em suas alimentações, sendo visto na GRÁFICO 02, saindo a variável “nunca”(que anterior à intervenção, era de 18,75%, foi para 0%) e aumentando consideravelmente na variável “1 a 3 vezes por semana”(obteve uma diferença positiva de 22,37%, aumentando de 25% para 47,37%) e o nível de relacionamento com outras pessoas acrescentou, deixando de existir a variável “regular”(que era de 18,75%) e acrescentando consideravelmente a variável “bom”(antes era 68,75% e após a intervenção, 84,21%, ampliação de 15,46%), como podemos ver na GRÁFICO 03.

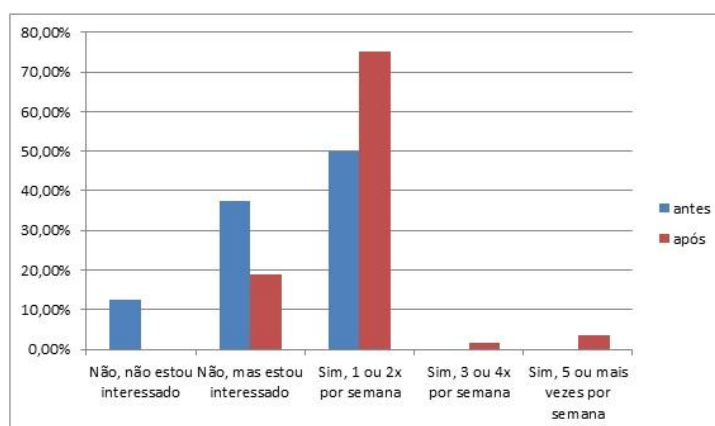


GRÁFICO 01- atividade física

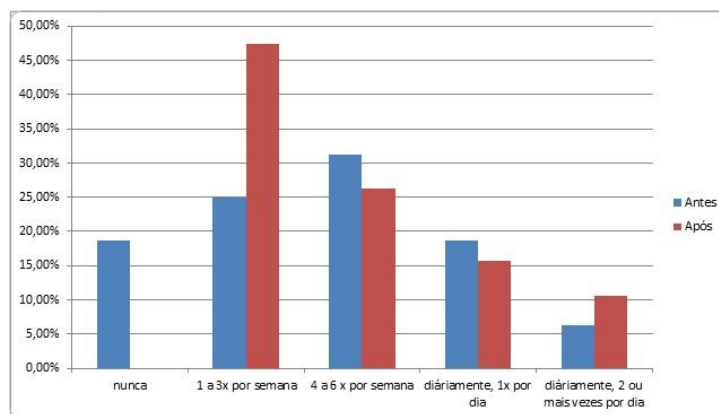


GRÁFICO 02 – Alimentação saudável

Como podemos observar pelos resultados obtidos sobre o aspecto social e mudanças de vários hábitos, que, segundo NAHAS (2000), são repetições de certos comportamentos. Ocorreu uma melhora após a intervenção do relacionamento do indivíduo com outras pessoas, concordando plenamente com o estudo de VIEIRA (2010), onde o mesmo afirma que, a partir da ginástica laboral, muitas pessoas “despertam para uma maior afetividade no ambiente de trabalho”, promovendo aproximação das pessoas, que várias vezes, se conhecem há anos, mas não tinha uma relação cordial e afetiva, e através dos exercícios em grupo, dinâmicas e jogos, é rompido as tensões da rotina do labor, deixando os colaboradores mais descontraídos, promovendo um “clima familiar” entre eles.

Ocorreu, também, uma melhoria em relação ao estilo de vida, tornando-o mais saudável, onde podemos constatar com o aumento da ingestão de frutas e da prática de atividade física. Onde esse resultado demonstra a eficácia de um dos objetivos da ginástica laboral, que é de influenciar positivamente no estilo de vida dos trabalhadores.

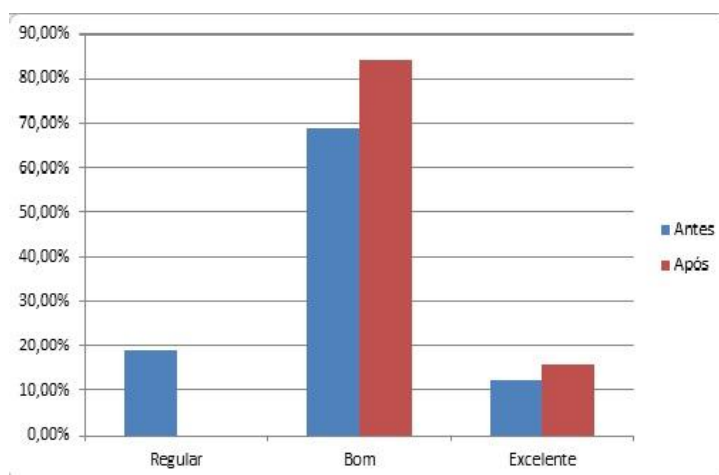


GRÁFICO 03 – Relacionamento com outras pessoas

ocorrendo a melhoria da qualidade de vida deles. MILITÃO (2001, *apud*. GIORDANI, 2011), desenvolveu um estudo, onde obteve, também, resultados positivos sobre a influência da ginástica laboral em relação ao hábito alimentar saudável. GIORDANI (2011) também é de acordo quando disserta em sua pesquisa que os seus entrevistados afirmaram que o programa de ginástica laboral incentivou eles à prática de atividades físicas, melhora de hábitos alimentares e a relação interpessoal no ambiente de trabalho e conclui afirmando que o foco principal é melhorar principalmente o estilo de vida, o bem-estar e a saúde dos trabalhadores, melhorando, conseqüentemente, a produtividade, concordando com NAHAS (2010), quando ele argumenta que a saúde não quer dizer apenas ausência de doenças, mas saúde é ter condições físicas, social e psicológica saudáveis.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou mostrar a importância do serviço “SESI Ginástica na Empresa” e o impacto causado no estilo de vida deles, pôde ser observado que as intervenções referente à atividade física, alimentação saudável e relacionamento fez toda a diferença na mudança de comportamento na referida empresa pesquisada.

Em decorrência desses fatos, o serviço “SESI Ginástica na empresa” mostrou ser um ótimo influenciador no estilo de vida dos colaboradores, interferindo na melhoria da mudança de comportamento para o estilo de vida saudável, onde não só avaliou o movimento humano, mas interferiu também para uma mudança de uma cultura de corporal de vida autônoma, com foco no bem estar e na qualidade de vida.

6. ABSTRACT

The technology brought increased sedentary lifestyle, the comfort you have with this modernization. With the modernization of technology at work, avoiding physical activity was decreased, then the quality of life by bringing physical and mental ailments, such as fatigue, stress, among other things, changing also the lifestyle of the worker. Lifestyle is the way in which a person behaves and make choices about their lives, as an example, habits, routines, etc., May undergo changes over time. Some standards are adopted as currently lifestyle, modern life, busy and appointments, several factors appear unhealthy, modeling, stress, fatigue, inactivity, among others. Thinking about it, SESI developed a program called "SESI Gymnastics in the Company", which intervenes in the lifestyle of the worker and tells how it can have an adequate quality of life. Thus, the aim of this study was to detect the lifestyle of the 19 workers at a clothing firm Campina Grande - PB, evaluating the service provided and the impact of that with the intervention of gymnastics, using two questionnaires designed by SESI (Questionnaire Diagnostic Evaluation and Impact Assessment Questionnaire). The data revealed that, with the intervention the service operates beneficially in relation to the lifestyle of the employees of this company, where this style, before intervention, was precarious.

KEYWORDS: Health, Lifestyle, Gym work.

7. REFERÊNCIAS

- ABREU, Silmara Cristina de. *Et al.* **Ginástica laboral como ferramenta dos programas de qualidade de vida no trabalho (PQVT)**. In: Anuário da Produção Científica dos Cursos de Pós-Graduação, Vol. IV, Nº 4, Ano 2009.
- CARVALHO, Regimênia M^a B. de. **A história do lazer no Brasil e o desempenho das políticas públicas através do SESI: Um estudo de caso em Campina Grande, Paraíba**. Asunción – Paraguay. 2011.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Ginástica laboral: definindo os campos de atuação**. In: Revista E.H., Rio de Janeiro, ano V, n.18, p. 20-27. Nov./2005.
- CORRÊA, Carlos M.X. **Ginástica na empresa: percepção do trabalhador**. Dissertação de mestrado. Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2006.
- DIAS, G. *et al.* **A contribuição de um programa de ginástica laboral para a aderência ao exercício físico fora da jornada de trabalho**. Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, v. 5, n. 5, p. 325-32, set./out. 2006.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.
- GIORDANI, Luciana Brandt. **GINÁSTICA LABORAL E SUA INFLUÊNCIA NO ESTILO DE VIDA: Um estudo acerca de sua contribuição: no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física**. Porto Alegre, 2011.
- GONÇALVES, Artur; CARVALHO, Graça Simões; **Diferenças de estilos de vida entre populações jovens de meio rural (Boticas) e de meio urbano (Braga) : análise de concepções, de valores e de práticas**. [Online] 2004. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6693/1/Estilos%20de%20vida.pdf>>
Acessado em: 24 de agosto de 2012.

- GRANDE, Antonio José et al. **Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral.** Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. (Online) [online]. 2011, vol.13, n.2, pp. 131-137. ISSN 1890 0037.
- MARTINS, Gizele de C., BARRETO, Selva M^a G. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentado por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos).** Motriz, Rio Claro, v.13 n.3 p.214-224, jul./set. 2007.
- NAHAS, MV; BARROS, MVG; FRANCALACCI, V. **Pentáculo do bem-estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** In: Revista Brasileira Atividade Física & Saúde, Vol. 5, Núm. 2, 2000.
- NAHAS, MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina (PR): Midiograf; 2010.
- SANTINA, Elusa; BARROS, Mauro; NAHAS, Markus. **Diretrizes de gestão do programa sesi lazer ativo: caderno 1: o programa: metodologia de atendimento às empresas.** Brasília: SESI-DN, 2007.
- VIEIRA, Leandro Ricardo dos Santos. **Ginástica Laboral: Abordagem Funcional do Profissional de Educação Física.** Belo Horizonte. 2010.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO 01.



QUESTIONÁRIO N° 1

Atenção:

- As informações fornecidas por você, através deste questionário, servirão à avaliação dos serviços e atividades de lazer que o Sesi oferece nesta empresa.
- Todos os dados são confidenciais e o(a) senhor(a) não precisa e não deve se identificar, mas é muito importante que responda com a máxima exatidão e muita sinceridade a este questionário.
- Não há respostas erradas! Você deve apenas procurar ser coerente em suas respostas.
- Se você sentir dificuldades para responder qualquer questão, por favor, peça auxílio!

INFORMAÇÕES PESSOAIS

1. Qual o seu sexo?

- Masculino
 Feminino

2. Qual a sua idade?

3. Qual o seu estado civil?

- Solteiro (a)
 Casado(a) ou vivendo com parceiro(a)
 Viúvo(a), desquitado(a) ou divorciado(a)

4. Até que série você estudou?

- Não conclui a 8ª. série (fundamental incompleto)
 Conclui a 8ª. série (fundamental completo)
 Conclui a 3ª. série do segundo grau (médio completo)
 Conclui um curso na faculdade/universidade (superior completo)

AGORA, FALE SOBRE O SEU JEITO DE VIVER (ESTILO DE VIDA)

→ COMPORTAMENTO PREVENTIVO

5. Você fuma? (assinale apenas uma opção)
- Nunca fumei
 - Parei de fumar há mais de 2 anos
 - Parei de fumar há menos de 2 anos
 - FUMO menos de 10 cigarros por dia
 - FUMO de 10 a 20 cigarros por dia
 - FUMO mais de 20 cigarros por dia
6. Quantas doses de bebidas alcoólicas você toma em uma semana normal (típica)? (1 dose=1/2 garrafa de cerveja, 1 copo de vinho ou 1 dose comercial de cachaça, vodka, uísque ou conhaque)
- Nenhuma, eu não bebo
 - 1 a 7 doses
 - 8 a 14 doses
 - 15 ou mais doses
7. Nos últimos 30 dias, você tomou cinco ou mais doses de bebidas alcoólicas numa mesma ocasião?
- Não
 - Sim
8. Quando você está em ambiente ensolarado por mais de 30 minutos, com que frequência você usa protetor solar, boné ou chapéu, ou outro tipo de proteção contra o sol?
- Não → Nunca
 - Sim → Apenas eventualmente (às vezes)
 - Sim → Sempre ou quase sempre

→ PERCEPÇÃO DE ESTRESSE, SONO E NÍVEL ATUAL DE SAÚDE

9. Como você classifica o **nível de estresse** em sua vida?
- Raramente estressado, vivendo muito bem
 - Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem
 - Quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência
 - Sempre estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária
10. Com que frequência você considera que **dorme bem**?
- Sempre ou quase sempre
 - Às vezes
 - Nunca / raramente
11. Como você classifica o seu **estado de saúde** atual?

- Excelente
- Bom
- Regular
- Ruim

→ RELACIONAMENTOS

12. De uma maneira geral, como você classifica a qualidade dos relacionamentos que mantém com outras pessoas (amigos, colegas de trabalho, chefes)?

- Excelente
- Bom
- Regular
- Ruim

13. De uma maneira geral, como você se sente em relação à sua vida?
[Considere a sua percepção em relação a sua vida como um todo, incluindo o tempo que passa no trabalho, o lazer e o tempo que passa em casa, na companhia de amigos e familiares].

- Muito bem
- Bem
- Mal
- Muito mal

14. De uma maneira geral, como você classifica o seu nível pessoal de integração/adaptação ao ambiente que o rodeia?

- Excelente
- Bom
- Regular
- Ruim

→ ALIMENTAÇÃO

15. Durante uma semana normal, com que frequência você come frutas (ou toma suco de frutas natural)? [Não considerar o consumo de sucos artificiais]

- Nunca
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Diariamente, 1 vez por dia
- Diariamente, 2 ou mais vezes por dia

16. Durante uma semana normal, com que frequência você come verduras, hortaliças e saladas verdes?

- Nunca
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Diariamente, 1 vez por dia
- Diariamente, 2 ou mais vezes por dia

17. Durante uma semana normal, com que frequência você toma refrigerantes ou sucos artificiais (refrescos)?

- Nunca
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Diariamente, 1 vez por dia
- Diariamente, 2 ou mais vezes por dia

→ ATIVIDADES FÍSICAS

18. Você realiza, regularmente, algum tipo de **atividade física no seu lazer**, como exercícios físicos (ginástica, caminhada, corrida), esportes, danças ou artes marciais?

- NÃO, e não estou interessado(a) em realizar atividades físicas no meu lazer num futuro próximo
- NÃO, mas estou interessado em realizar atividades físicas no meu lazer num futuro próximo
- SIM, 1 ou 2 vezes por semana
- SIM, 3 ou 4 vezes por semana
- SIM, 5 ou mais vezes por semana

19. Na maioria dos dias da semana, **como você se desloca** para ir de casa para o trabalho?

- A pé, caminhando
- De bicicleta
- De ônibus
- De carro ou moto

20. Qual o **tipo principal de atividade física** que você pratica no seu lazer?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Não pratico atividades físicas | <input type="checkbox"/> Caminhada |
| <input type="checkbox"/> Esportes | <input type="checkbox"/> Ciclismo |
| <input type="checkbox"/> Corrida | <input type="checkbox"/> Natação / hidroginástica |
| <input type="checkbox"/> Ginástica | <input type="checkbox"/> Musculação |
| <input type="checkbox"/> Dança / atividades rítmicas | <input type="checkbox"/> Esportes de aventura |
| <input type="checkbox"/> Yoga / Tai-chi-chuan | <input type="checkbox"/> Alongamentos |
| <input type="checkbox"/> Artes marciais / lutas | <input type="checkbox"/> Outra(s) |

FALE UM POUCO SOBRE O SEU TRABALHO

21. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você precisou pedir afastamento do trabalho por motivos de saúde (com ou sem licença médica)?

- Nenhum → Neste período, não me afastei do trabalho
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

22. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você NÃO sentiu vontade de vir ao trabalho?

- Nenhum → Sinto sempre vontade de vir o trabalho
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

23. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você se sentiu indisposto ou sem ânimo (energia) para realizar tarefas que o seu trabalho exige?

- Nenhum → Sinto-me sempre com bom ânimo para o trabalho
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

24. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você sentiu dificuldade para se concentrar no trabalho?

- Nenhum → Consigo sempre manter bom nível de concentração
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

25. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você sentiu dores ou desconforto ao realizar tarefas que o seu trabalho exige?

- Nenhum → Não sinto dores/desconforto ao realizar as minhas tarefas
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

NOS FALE UM POUCO SOBRE OS SEUS INTERESSES

26. Em sua opinião, qual seria a melhor hora do dia para você participar de atividades de lazer na empresa?

- Antes de iniciar o trabalho
- No término do expediente de trabalho
- Num intervalo, durante o expediente de trabalho

27. Existem várias maneiras de se obter informações sobre estilo de vida saudável no local de trabalho. Qual das opções listadas representa a sua preferência [pode marcar mais de uma das opções listadas]?

- Panfletos / folhetos
- Palestras

- Cursos
- Filmes / vídeos
- Discussões em grupo/aconselhamento em pequenos grupos
- Teatro
- Outro(a)

28. Como você gostaria que os serviços de lazer do SESI ajudassem você a melhorar o seu estilo de vida, adotando atitudes e comportamentos mais saudáveis?

- Gostaria de obter mais informações (cartilhas, manuais, etc.)
- Gostaria de participar de um programa de exercícios
- Gostaria de ter opções mais saudáveis de alimentação
- Gostaria de receber algum tipo de incentivo da empresa
- Gostaria de poder participar de cursos e palestras
- Gostaria de poder usar instalações de um clube ou academia
- Outro(a)

29. Qual a sua preferência em termos de atividades físicas de lazer? [*pode marcar mais de uma das opções listadas*]

- Não participo de atividades físicas no lazer
- Atividades físicas e esportes em contato com a natureza
- Atividades físicas em academia de ginástica (ginástica, musculação)
- Danças de salão
- Esportes
- Exercícios físicos em parques ou ruas (caminhada, ciclismo)
- Ioga, Tai-chi-chuan
- Outra(s)

30. Qual a sua preferência em termos de atividades de lazer artístico-culturais? [*pode marcar mais de uma das opções listadas*]

- Teatro (espetáculos, festivais, oficinas)
- Música (espetáculos, festivais, oficinas)
- Dança (espetáculos, festivais, oficinas)
- Cinema e vídeo (festivais, oficinas)
- Artes plásticas (mostras, oficinas)
- Fotografia (mostras, oficinas)
- Outra(s)

Obrigado pela sua participação nesta pesquisa!

QUESTIONÁRIO 02.



QUESTIONÁRIO N° 2

Atenção:

- As informações fornecidas por você, através deste questionário, servirão à avaliação dos serviços e atividades de lazer que o Sesi oferece nesta empresa.
- Todos os dados são confidenciais e o(a) senhor(a) não precisa e não deve se identificar, mas é muito importante que responda com a máxima exatidão e muita sinceridade a este questionário.
- Não há respostas erradas! Você deve apenas procurar ser coerente em suas respostas.
- Se você sentir dificuldades para responder qualquer questão, por favor, peça auxílio!

INFORMAÇÕES PESSOAIS

01. Qual o seu sexo?

- Masculino
 Feminino

02. Qual a sua data de nascimento? __/__/__

03. Qual o seu estado civil?

- Solteiro (a)
 Casado(a) ou vivendo com parceiro(a)
 Viúvo(a), desquitado(a) ou divorciado(a)

04. Até que série você estudou?

- Não conclui a 8ª. série (fundamental incompleto)
 Conclui a 8ª. série (fundamental completo)
 Conclui a 3ª. série do segundo grau (médio completo)
 Conclui um curso na faculdade/universidade (superior completo)

AGORA, FALE SOBRE O SEU JEITO DE VIVER (ESTILO DE VIDA)

→ COMPORTAMENTO PREVENTIVO

05. Você fuma? (assinale apenas uma opção)

- Nunca fumei
- Parei de fumar há mais de 2 anos
- Parei de fumar há menos de 2 anos
- FUMO menos de 10 cigarros por dia
- FUMO de 10 a 20 cigarros por dia
- FUMO mais de 20 cigarros por dia

06. Quantas doses de bebidas alcoólicas você toma em uma semana normal (típica)? (1 dose=1/2 garrafa de cerveja, 1 copo de vinho ou 1 dose comercial de cachaça, vodka, uísque ou conhaque)

- Nenhuma, eu não bebo
- 1 a 7 doses
- 8 a 14 doses
- 15 ou mais doses

07. Nos últimos 30 dias, você tomou cinco ou mais doses de bebidas alcoólicas numa mesma ocasião?

- Não
- Sim

08. Quando você está em ambiente ensolarado por mais de 30 minutos, com que frequência você usa protetor solar, boné ou chapéu, ou outro tipo de proteção contra o sol?

- Não → Nunca
- Sim → Apenas eventualmente (às vezes)
- Sim → Sempre ou quase sempre

→ PERCEPÇÃO DE ESTRESSE, SONO E NÍVEL ATUAL DE SAÚDE

09. Como você classifica o **nível de estresse** em sua vida?

- Raramente estressado, vivendo muito bem
- Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem
- Quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência
- Sempre estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária

10. Com que frequência você considera que **dorme bem**?

- Sempre ou quase sempre
- Às vezes
- Nunca / raramente

11. Como você classifica o seu **estado de saúde** atual?

- Excelente
- Bom
- Regular
- Ruim

→ RELACIONAMENTOS

12. De uma maneira geral, como você classifica a qualidade dos relacionamentos que mantém com outras pessoas (amigos, colegas de trabalho, chefes)?

- Excelente
- Bom
- Regular
- Ruim

13. De uma maneira geral, como você se sente em relação à sua vida?
[Considere a sua percepção em relação a sua vida como um todo, incluindo o tempo que passa no trabalho, o lazer e o tempo que passa em casa, na companhia de amigos e familiares].

- Muito bem
- Bem
- Mal
- Muito mal

14. De uma maneira geral, como você classifica o seu nível pessoal de integração/adaptação ao ambiente que o rodeia?

- Excelente
- Bom
- Regular
- Ruim

→ ALIMENTAÇÃO

15. Durante uma semana normal, com que frequência você come frutas (ou toma suco de frutas natural)? [Não considerar o consumo de sucos artificiais]

- Nunca
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Diariamente, 1 vez por dia
- Diariamente, 2 ou mais vezes por dia

16. Durante uma semana normal, com que frequência você come verduras, hortaliças e saladas verdes?

- Nunca
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Diariamente, 1 vez por dia
- Diariamente, 2 ou mais vezes por dia

17. Durante uma semana normal, com que frequência você toma refrigerantes ou sucos artificiais (refrescos)?

- Nunca
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Diariamente, 1 vez por dia
- Diariamente, 2 ou mais vezes por dia

→ ATIVIDADES FÍSICAS

18. Você realiza, regularmente, algum tipo de **atividade física no seu lazer**, como exercícios físicos (ginástica, caminhada, corrida), esportes, danças ou artes marciais?

- NÃO, e não estou interessado(a) em realizar atividades físicas no meu lazer num futuro próximo
- NÃO, mas estou interessado em realizar atividades físicas no meu lazer num futuro próximo
- SIM, 1 ou 2 vezes por semana
- SIM, 3 ou 4 vezes por semana
- SIM, 5 ou mais vezes por semana

19. Na maioria dos dias da semana, **como você se desloca** para ir de casa para o trabalho?

- A pé, caminhando
- De bicicleta
- De ônibus
- De carro ou moto

20. Qual o **tipo principal de atividade física** que você pratica no seu lazer?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Não pratico atividades físicas | <input type="checkbox"/> Caminhada |
| <input type="checkbox"/> Esportes | <input type="checkbox"/> Ciclismo |
| <input type="checkbox"/> Corrida | <input type="checkbox"/> Natação / hidroginástica |
| <input type="checkbox"/> Ginástica | <input type="checkbox"/> Musculação |
| <input type="checkbox"/> Dança / atividades rítmicas | <input type="checkbox"/> Esportes de aventura |
| <input type="checkbox"/> Yoga / Tai-chi-chuan | <input type="checkbox"/> Alongamentos |
| <input type="checkbox"/> Artes marciais / lutas | <input type="checkbox"/> Outra(s) |

FALE UM POUCO SOBRE O SEU TRABALHO

21. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você precisou pedir afastamento do trabalho por motivos de saúde (com ou sem licença médica)?

- Nenhum → Neste período, não me afastei do trabalho
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

22. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você NÃO sentiu vontade de vir ao trabalho?

- Nenhum → Sinto sempre vontade de vir o trabalho
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

23. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você se sentiu indisposto ou sem ânimo (energia) para realizar tarefas que o seu trabalho exige?

- Nenhum → Sinto-me sempre com bom ânimo para o trabalho
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

24. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você sentiu dificuldade para se concentrar no trabalho?

- Nenhum → Consigo sempre manter bom nível de concentração
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

25. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você sentiu dores ou desconforto ao realizar tarefas que o seu trabalho exige?

- Nenhum → Não sinto dores/desconforto ao realizar as minhas tarefas
- 1 a 2 dias
- 3 a 7 dias
- 8 dias ou mais

Obrigado pela sua participação nesta pesquisa!