

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ROSANA DE SOUZA BORDIM

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA
2013

ROSANA DE SOUZA BORDIM

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO

Trabalho De Conclusão De Curso
apresentado ao Curso Bacharelado em
Educação Física da Universidade
Tecnológica Federal do Paraná, como
requisito parcial para obtenção do título
de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Doutor Elto Legnani.

CURITIBA
2013

Dedico este trabalho a Deus, autor da vida, que ilumina e abençoa meu
caminho.

E a minha família, que lutou e que sempre foi um exemplo para mim.

AGRADECIMENTOS

A minha mãe, Rosângela de Souza, por seu amor e cuidado, por sempre apoiar e acreditar em meus sonhos.

Ao meu noivo, Thiago Guimarães, pelo apoio, amor e compreensão em todos os momentos.

Ao meu irmão, Gustavo Henrique, por ser meu exemplo de dignidade.

Ao meu amigo e futuro colega de profissão, Gabriel Jungles Fernandes, pelas conversas, apoios, amizade, companheirismo e lealdade no decorrer da graduação.

E, por fim, ao meu orientador, Doutor Elto Legnani, pelo auxílio, conselhos e ensinamento constantes e por acreditar no meu trabalho e principalmente por acreditar em mim.

RESUMO

A percepção de qualidade de vida é resultante de um conjunto de variáveis pessoais, socioculturais, ambientais e laborais. Muda ao longo da vida e está diretamente relacionada ao estilo de vida e percepção das pessoas. Este trabalho tem por objetivo principal avaliar a percepção de qualidade de vida no trabalho associado com a prática de atividade física. Foram selecionados 125 servidores de uma instituição de ensino da rede Federal de Ensino, os quais responderam um questionário sobre o nível de atividade física, IPAC (versão curta) e a percepção de qualidade de vida no ambiente de trabalho. O questionário foi submetido ao formato para aplicação via internet (*Google doc's*), por meio de lista institucional de *email's* dos servidores. Os dados foram tratados no programa estatístico SPSS (21.0) aplicando-se a estatística descritiva e o teste do teste do qui-quadrado (χ^2). Dos servidores avaliados (n=125), 46,4% eram do sexo masculino, a média de idade foi de 44 anos ($\pm 9,4$), 29,9% foram classificados como ativos e 50% relataram uma percepção de QVT de média de satisfação. Verificou-se associação significativa entre o nível de atividade física com apenas duas das variáveis estudadas, renda ($p=0,04$) e percepção de qualidade de vida no trabalho ($p=0,01$). Dos indicadores avaliados, a renda familiar e o nível de atividade parecem ter uma relação com uma boa percepção de qualidade de vida.

Palavras chave: Atividade física, qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho.

ABSTRACT

The perception of quality of life is the result of a set of personal, sociocultural, environmental and labor variables. Changes throughout life and is directly related to lifestyle and perception of people. This work has as main objective to evaluate the perceived quality of life associated with the practice of physical activity work. 125 servers in an educational institution of the Federal Network of Education, who answered a questionnaire about their level of physical activity, IPAC (short version) and the perception of quality of life in the workplace were selected. The questionnaire was submitted to the format for application via internet (Google doc's), through institutional email list servers. Data were analyzed using SPSS (21.0) statistical program by applying descriptive statistics and test the chi -square (χ^2). Servers assessed (n=125), 46.4 % were male, the mean age was 44 years (\pm 9.4), 29.9 % were classified as assets and 50 % reported a perception of QWL average satisfaction. There was a significant association between physical activity level with only two of the variables, income (p=0.04) and perceived quality of work life (p=0.01). Indicators assessed, family income and level of activity seem to have a relationship with a good perception of quality of life.

Keywords: Physical activity, quality of life and quality of work life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 JUSTIFICATIVA	10
1.3 OBJETIVO GERAL	11
1.3.1 Objetivo(s) Específico(s)	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 Atividade Física	12
2.2 Qualidade de vida	13
2.3 Qualidade de vida no trabalho.....	14
2.4 Percepção de qualidade de vida no trabalho	15
2.5 Relação entre atividade física e percepção de qualidade de vida no trabalho	16
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	17
3.1 TIPO DE ESTUDO	17
3.2 AMOSTRA	17
3.2.1 Critérios de Inclusão	17
3.2.2 Critérios de Exclusão	17
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	17
3.3.1 Instrumentos	17
3.3.2 Procedimentos	18
3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO	18
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	10
4 RESULTADOS	20
5 DISCUSSÃO	29
6 CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS	33
ANEXOS	37

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida foi mencionada pela primeira vez, pelo então presidente dos Estados Unidos da América, Lyndon Johnson, em 1964, declarando que: “os objetivos (sociais) não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas”.

Já em âmbito mundial, a qualidade de vida foi mencionada através da carta de Ottawa, em 1986, mas não veio com esta nomenclatura e sim com “Saúde para todos no ano 2000 e seguintes”, pois se preocupava com a qualidade de vida da população mundial, principalmente a população dos países industrializados. Através desta carta é que a Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu seus documentos referentes à saúde pública.

Segundo NAHAS (1997) *“a qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um”*. Ela está associada a inúmeros fatores que são: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade, atendendo as necessidades básicas do ser humano. Ela pode ser avaliada tanto de forma individual (estilo vida: atividade física (AF), alimentação, escolaridade, renda, comportamento sedentário, etc...) como de forma coletiva, onde podemos citar: índice de desenvolvimento humano (IDH), índice de mortalidade e natalidade, níveis de escolaridade, renda per capita, emprego, entre outros.

Segundo consenso da Organização Mundial da Saúde (OMG), através do seu grupo de Qualidade de vida “The WHOQOL Group” (1995), qualidade de vida é: “A percepção de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, experiências, padrões e preocupações”.

Calman (1984) considera que uma boa qualidade de vida é efetiva quando as esperanças e as expectativas são satisfeitas pela experiência e são modificadas pela idade e pela experiência.

Kahn, et al. (2002) relata que os benefícios da prática da atividade física são fatores que, além de minimizar a mortalidade, reduz o risco de

desenvolvimento de doenças cardiovasculares, derrame, diabetes, câncer, osteoporose e depressão.

A Qualidade de vida no Trabalho (QVT) para Louis Davis (1970) refere-se à “preocupação com o bem-estar geral e a saúde dos trabalhadores no desempenho de suas tarefas”, não apenas evitando acidentes de trabalho, mas respeitando todos os aspectos organizacionais, isto é, levando em conta os fatores biopsicossociais.

Chiavenato (2004) define que qualidade de vida no trabalho “representa o grau em que membros da organização são capazes de satisfazer as suas necessidades pessoais com a sua atividade na organização”.

O ambiente de trabalho pode ser afetado tanto de forma positiva quanto de forma negativa. Nesse sentido, o crescimento profissional, a remuneração e o reconhecimento pelos pares podem estar relacionados aos aspectos positivos. O estresse, desânimo e a improdutividade podem caracterizar aspectos negativos.

O trabalho pode ser encarado com uma ação importante para que a população tenha melhores condições de vida, e não ser apenas encarado como um meio econômico de aumento de renda, mas também como uma realização pessoal, da busca pela identidade, do equilíbrio físico e mental, proporcionando dessa forma boas condições de atuação profissional, auxiliando na melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Este estudo tem por finalidade associar o nível de atividade física com a percepção de qualidade de vida no trabalho.

1.1 JUSTIFICATIVA

Há tempos atrás as pessoas trabalhavam apenas considerando o fator econômico para sustentar sua família, não se interessando em fatores de desempenho profissional e/ou pessoal, acarretando falta de motivação ao desenvolvimento dos estudos. Com o crescimento e desenvolvimento contínuo das empresas, os funcionários ficavam estagnados durante anos até cumprir seu período regular de serviço, sem receber atenções especiais ao seu bem-estar no trabalho.

Devido ao desenvolvimento do capitalismo, e conseqüentemente a concorrência direta e indireta dos setores, muitas instituições não se preocupam com o bem estar do seu trabalhador, acarretando muitas vezes, através da pressão sofrida para atingir metas, danos físico, mental, social, emocional, profissional, espiritual, resultando baixa produtividade e prejuízo à empresa.

Lima (2007) relata quatro fatores que tem direcionado o desenvolvimento de programas de atividade física e bem-estar no ambiente de trabalho: alto índice de trabalhadores sedentários ou insuficientemente ativos; estresse ocupacional; falta de consciência corporal e postural e busca por equilíbrio e motivação.

Com isso as empresas estão começando a se preocupar com a qualidade de vida no trabalho através de programas direcionados, uma vez que estes podem proporcionar vários benefícios biológicos, psicológicos e sociais, e trazer satisfação profissional e lucro para a empresa.

Cox e Miles (1994) apontam o local de trabalho como ambiente ideal para promover programas de promoção de atividade física, pois pode atingir muitas pessoas ao mesmo tempo, com custos relativamente baixos, estimulando a participação em grupos.

Programas de qualidade de vida no trabalho são pontos iniciais que as empresas estão utilizando para crescer e satisfazer seus funcionários, garantindo a permanência dos mesmos na empresa, diminuindo a taxa de evasão para empresas concorrentes, aumentando a busca por parte do funcionário do seu conhecimento profissional. Através dos resultados das pesquisas feitas na implantação desses projetos de qualidade de vida no

trabalho, as empresas fazem ajustes primordiais e tentam transformar a área de trabalho mais prazerosa aos seus funcionários.

A percepção de QVT dos funcionários é um resultado importante para a empresa, pois através desta percepção pode-se interferir na produção e no resultado esperado.

1.3 OBJETIVO GERAL

Associar o nível de atividade física e a percepção de saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho de servidores Públicos Federais.

1.3.1 Objetivo(s) Específico(s)

- Avaliar o nível de atividade física dos servidores Públicos Federais de acordo com: sexo, renda, satisfação de saúde, Percepção de Qualidade de Vida no Trabalho, sono, IMC e consumo de álcool.
- Identificar a percepção de qualidade de saúde dos servidores Públicos Federais.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Com o objetivo de sintetizar os principais estudos que investigam a relação entre a atividade física, qualidade de vida e a percepção de saúde no ambiente de trabalho, optou-se em realizar uma revisão da literatura contemplando os seguintes tópicos: atividade física, qualidade de vida, qualidade de vida no trabalho, percepção de qualidade de vida no trabalho e relação entre atividade física e percepção de qualidade de vida no trabalho.

2.1 Atividade Física

Caspersen (1985) definiu atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

De acordo com Nahas (2003), atividade física pode ser definida com “uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído à atenção de pesquisadores, na mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas”.

Para Marques (1999) a atividade física é o resultado da junção de aptidão física e saúde, proporcionando o bem-estar.

Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde proveniente da prática de atividade física são: os aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados são: o aumento do volume sistólico, aumento da potencia aeróbica, aumento da ventilação pulmonar, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, melhora da sensibilidade à insulina e diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Já nos aspectos antropométricos e neuromusculares, há diminuição da gordura corporal, incremento da força e da massa muscular, densidade óssea e flexibilidade.

Cheik, Reis, Heredia, Ventura, Tufik, Antunes & Mello, 2003; Costa & Samulski, 2006; Mello, Boscolo, Esteves & Tufik, 2005; Mello, Fernandez & Tufik, 2000; Paluska & Schwenk, 2000; Rosenbloom & Bahns, 2006 afirmaram que a pratica regular de atividade física pode favorecer a obtenção

de qualidade de vida, uma vez que esta pode proporcionar vários benefícios biológicos (melhora na qualidade do sono e redução da hipertensão arterial), psicológicos (bem-estar, diminuição de estresse, depressão e ansiedade) e sociais (sociabilização).

Segundo estudo feito por, Koslowsky (2004), no artigo “Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida”, a prática de atividade física, para qualquer pessoa, com uma orientação adequada, traz inúmeros benefícios para um estilo de vida saudável, sendo eles: a diminuição dos riscos degenerativos no organismo em relação ao coração e as artérias, melhoria das capacidades cardiopulmonares e fortalecimento sistema musculoesquelético das estruturas corporais, assim como a melhora de aspectos psico-comportamentais.

Estudos feitos por Santos & Coelho (2003) relatam que a maior prevalência de obesidade é advinda da inatividade física, e esse risco é maior em mulheres se comparadas aos homens.

Segundo Leão et al (2011), trabalhadores de uma empresa nacional da área de energia elétrica de economia mista em Pernambuco, de ambos os sexos, e com mais tempo de serviço, são mais ativos fisicamente e tem melhores percepções na qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e ambiental, contrariando a literatura.

2.2 Qualidade de vida

Vilarta e Gonçalves (2004) relatam que a qualidade de vida está ligada diretamente com as condições socioeconômicas da população e resultam na condição e modo que vivem na sociedade.

Salles e Fedetighi (2006) descrevem que a qualidade de vida tem um conceito amplo e complexo, podendo ser afetado pela saúde física do indivíduo, seu estado psicológico, convicções pessoais, relações sociais e pela sua relação com as características provenientes das quais estão inseridas.

Souza e Guimarães (1999) definem que qualidade de vida (QV) é usada em vários setores da sociedade e campos de estudo, apresentando conceitos diversos. Pode-se entender por QV um conjunto harmonioso e equilibrado de

realizações em todos os níveis, sejam eles de saúde, trabalho, lazer, sexo, família e até mesmo o desenvolvimento da espiritualidade do indivíduo.

Outro ponto a ser pesquisado neste estudo está relacionado a estudos de Campos, Maryane Oliveira, Rodrigues Neto e João Felício (2008), relatando que a Qualidade de vida está associada diretamente a promoção de saúde (PS) e sobre a importância das políticas públicas colocarem a promoção de saúde como algo além de prevenção de doenças e aumento da expectativa de vida, mas sim buscar meios e situações que ampliem a qualidade de vida. Este artigo conclui que “há um interesse crescente pela avaliação da QV, buscando dar subsídios à PS na definição de prioridades, no racionamento de recursos, em intervenções ou avaliação das políticas públicas”.

De acordo com Minayo et al (2000), a qualidade de vida deve ser tratada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal) e também parâmetros objetivos, cujas referências são: a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade. Os autores também destacam a importância do diálogo inter-setorial e a necessidade de aprofundar os estudos nessa área.

2.3 Qualidade de vida no trabalho

Chiavenato (2004) define que a QVT “representa o grau em que os membros da organização são capazes de satisfazer as suas necessidades pessoais com sua atividade na organização”

Os conceitos que envolvem a qualidade de vida no trabalho englobam, por exemplo, satisfação da pessoa com a empresa, condições ambientais gerais e promoção de saúde e também os deveres com o empregador e com a sociedade em que estão inseridos.

Por fim, Maximiliano (2002) reforça a ideia de que qualidade de vida no trabalho “envolve desde a segurança do ambiente físico até o controle de esforço físico e mental requerido para cada atividade, bem como a forma de gerenciar situações de crise, que comprometam a capacidade de manter salários e empregos”.

Recentemente, alguns autores têm procurado estudar a percepção de saúde no impacto na QVT de trabalhadores, nesse sentido, Barros (2004) analisou tal variável em uma indústria do estado de Santa Catarina e concluiu que a percepção positiva de saúde dos industriários está ligada a faixa etária, atividade física de lazer, percepção de qualidade do sono, percepção de estresse e sexo. Já industriários que tem uma demanda física maior e com alto nível de massa corporal apresentaram percepção negativa em relação à saúde.

Segundo o estudo feito por Rocha & Fernandes (2008), a qualidade de vida no trabalho e a qualidade de vida geral dos docentes do município de Jequié-BA está comprometida.

Estudo feito por Kluthcovsky, Ana Cláudia Garabeli Cavalli (2005) com agentes comunitários de saúde de um município do interior do Paraná, avaliando a qualidade de vida, com o instrumento WHOQOL-bref, mostrou que os agentes, maioria mulheres (89,3%) apresentaram uma avaliação média positiva em relação à qualidade de vida (69,2%) assim como para domínios de relações sociais, físicos e psicológicos.

2.3 Percepção de qualidade de vida no trabalho

Segundo estudo feito por Both, Jorge; Nascimento, Juarez Vieira e Borgatto, Adriano Ferreti; sobre “Percepção de qualidade de vida no trabalho ao longo da carreira docente em Educação Física”, (2008), o nível de qualidade de vida no trabalho no decorrer do desenvolvimento da carreira profissional modifica-se. Os profissionais que estão no início da jornada de trabalho declararam-se mais satisfeitos com o trabalho, já os profissionais que tem trabalham há mais tempo declaram-se mais insatisfeitos com a qualidade de vida no ambiente do trabalho devido à insatisfação com salários, autonomia, condições de trabalho, equilíbrio entre dedicação ao trabalho e lazer.

Estudos feitos por Ferreira et al (2009), concluíram que um programa de qualidade de vida no trabalho (PQVT) obteve melhoras no desempenho organizacional, elevado sensação de bem-estar e produtividade, além de incentivar a pratica de atividade física fora do ambiente de trabalho, não apenas aos servidores, mas também aos gestores de uma empresa.

Segundo Guedes (2009), em estudo feito sobre percepção de qualidade de vida no trabalho e indicadores de satisfação profissional concluiu que quanto maior a percepção de qualidade de vida no trabalho, maior a satisfação profissional dos colaboradores e esta melhor percepção acaba afetando a vida familiar e a atividade de lazer.

2.4 Relação entre atividade física e percepção de qualidade de vida no trabalho

Segundo Rodrigues, Ana Lúcia Aquilas; Santos, Fabíola Villa dos; Rosa, Alexandre Reis a contribuição que a prática de atividade física na qualidade de vida no trabalho traz não é somente no âmbito físico, mas também psicológico e social. Mostram ainda possibilidades de práticas de atividade física para contribuir com a QVT: Ginástica laboral, Academias ou Ambientes esportivos, e opções de horários de trabalho.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Este trabalho é de natureza descritiva com delineamento transversal, segundo Thomas e Nelson (2007) esse tipo de estudo é “utilizado para fornecer informações detalhadas sobre um indivíduo ou grupo de sujeitos.” A unidade de análise serão os servidores de uma instituição de ensino da rede Federal de Ensino da Cidade Curitiba.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Serão convidados a participar voluntariamente do estudo trabalhadores (homens e mulheres), docentes e técnicos administrativos de uma instituição de ensino da rede Federal de Ensino da Cidade Curitiba.

3.2.1 Critérios de Inclusão

- Servidores da rede pública de ensino superior.
- Pessoas voluntárias que se dispuserem em assinar o TCLE.
- Colaboradores que responderem todo o questionário.

3.2.2 Critérios de Exclusão

- Questionários incompletos ou desistência do sujeito.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Para a coleta dos dados foi estruturado um questionário, composto pelas seguintes seções já validadas: a) informações sócias demográficas: idade, sexo, peso, estatura, estrato socioeconômico; b) seção sobre a prática de atividades físicas: composta por sete questões abertas (IPAQ curto), validado por Matsudo (2001); c) TWQL- 42, *Total Quality of Work Life* (Qualidade de Vida no Trabalho Total), subdivido em 6 sessões: Esfera Biológico-Fisiológica; Esfera Psicológica/Comportamental; Esfera Sociológica/Relacional; Esfera

Econômico-Política; Esfera Ambiental/Organizacional e Auto avaliação da qualidade de vida no trabalho, tendo como resposta cinco opções pré-estabelecidas, validados por Pinheiro, Pedroso e Pilatti (2009).

O questionário foi elaborado para ser aplicado via internet, para isso, todas as perguntas foram formatadas no padrão *Google Doc's*, para em seguida serem validadas para aplicação. Todos os servidores da instituição lotados no campus Curitiba foram elegíveis para o estudo e por meio da lista institucional de *e-mai's* receberam um *link* para terem acesso ao questionário “Nível de Atividade Física e Percepção de Qualidade de Vida no Trabalho”.

3.3.2 Procedimentos

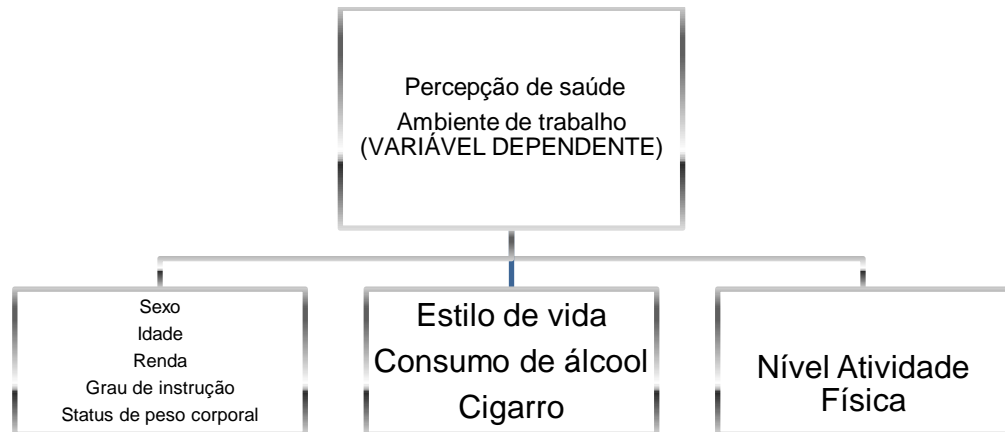
O estudo foi avaliado por um especialista na área, posteriormente foi aplicado um teste piloto com 4 professores de graduação de um Curso de Bacharelado em Educação Física, para em seguida ser aplicado em uma amostra de servidores de uma instituição de ensino da rede Pública Federal, localizada na cidade de Curitiba, Estado do Paraná.

A priori os sujeitos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) de forma voluntária. Logo após, responderam o questionário composto de 57 questões. Foram selecionados alguns servidores dos todos os departamentos da instituição de ensino para responder o questionário.

3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO

Para este estudo foram consideradas um conjunto de variáveis denominadas de sócio demográfica: sexo, estado civil, escolaridade, tempo de serviço, status de peso corporal: peso, altura e índice de massa corporal, estilo de vida: horas de sono, álcool; percepção de qualidade de vida no trabalho: satisfação de salário, satisfação do Trabalho, satisfação de qualidade de vida no trabalho e satisfação pessoal.

A figura 1 apresenta a variável dependente (percepção de saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho) e as principais variáveis independentes do estudo.



3.5 ANÁLISES DOS DADOS

Inicialmente foram realizados procedimentos estatísticos descritivos (média, desvio padrão, distribuição de frequência, mediana), posteriormente verificaram-se possíveis associações entre a variável dependente e as variáveis independentes por meio do teste do qui-quadrado (χ^2). O tratamento dos dados foi realizado no programa estatístico SPSS, versão 17.0.

4. RESULTADOS

Participaram deste estudo 125 servidores públicos federais, sendo 53,6% (n=67) do sexo feminino, 71,2% eram casados e 28,8% foram classificados como solteiros (as), divorciados (as), separados (as) ou viúvos (as). Verificou-se que 97,6% dos pesquisados possuem ensino superior completo.

Tabela 1. Características sociodemográficas, classificação do status de peso corporal e nível de atividade física das amostras de servidores públicos Federais (n=125).

Variável	N	%
Sexo		
Feminino	67	53,6
Masculino	58	46,4
Estado civil		
Casado	89	71,2
Solteiro	24	19,2
Divorciado/ separado/ viúvo	12	9,6
Escolaridade		
Superior completo	122	97,6
Superior incompleto	3	3,4
Tempo de Serviço		
Menor que 5 anos	45	36
6 a 10 anos	16	12,8
Maior que 10 anos	64	51,2
Status peso corporal		
Baixo peso	1	0,8
Peso normal	54	43,2
Sobrepeso	45	36
Obeso (1e 2)	25	20
Nível de atividade física		
Insuficientemente ativo	75	70,1
Ativo	32	29,9

Em relação ao tempo de serviço, 36% (n=45) trabalham a menos de cinco anos na instituição, 12,8% (n=16) estão na empresa de 6 a 10 anos e 51,2% (n=64) trabalham a mais de 10 anos na instituição. Na classificação do *status* de peso corporal, 20% (n=20) os colaboradores, foram classificados como obesidade 1 e 2 (IMC acima de 30 Kg/m²) segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 36% (n=45) foram classificados com sobrepeso e 43,2% (n=54) peso normal. Com relação ao nível de atividade física, 70,1% (n=75) foram classificados como ativos e 29,9% inativos, tendo como critério de classificação a realização > 150 minutos por semana de atividade física moderada (tabela 1).

Os resultados da tabela 2 nos mostram as características antropométricas dos servidores, com média de peso com 74,9kg ($\pm 16,3$), estatura de 1,60m ($\pm 0,1$) e IMC 25,9kg/m² ($\pm 4,3$). Já as horas trabalhadas ficaram na média de 8 horas ($\pm 1,6$) por dia, os servidores apresentaram idade média de 44 anos ($\pm 9,4$) e tempo destinado ao sono foi de 6,74 horas ($\pm 1,0$).

Tabela 2. Características antropométricas, tempo de serviço, horas trabalhadas e idade da amostra de servidores Públicos Federais (n=125).

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Peso (kg)	46,0	130,0	74,9	16,3
Estatura (cm)	1,45	1,98	1,6	0,1
IMC (kg/m ²)	18,0	40,1	25,9	4,3
Horas trabalhadas	6,0	12,0	8,0	1,6
Idade (anos)	21,0	66,0	44,0	9,4
Horas de sono	4	9	6,74	1,0

Em relação à percepção de qualidade de vida no trabalho os servidores mostram-se em completa satisfação 7,2% (n=9); muito satisfeito 34,4% (n=43); média de satisfação de aproximadamente 50% (n=62); muito pouco satisfeito 8,8% (n=11), conforme figura 1.

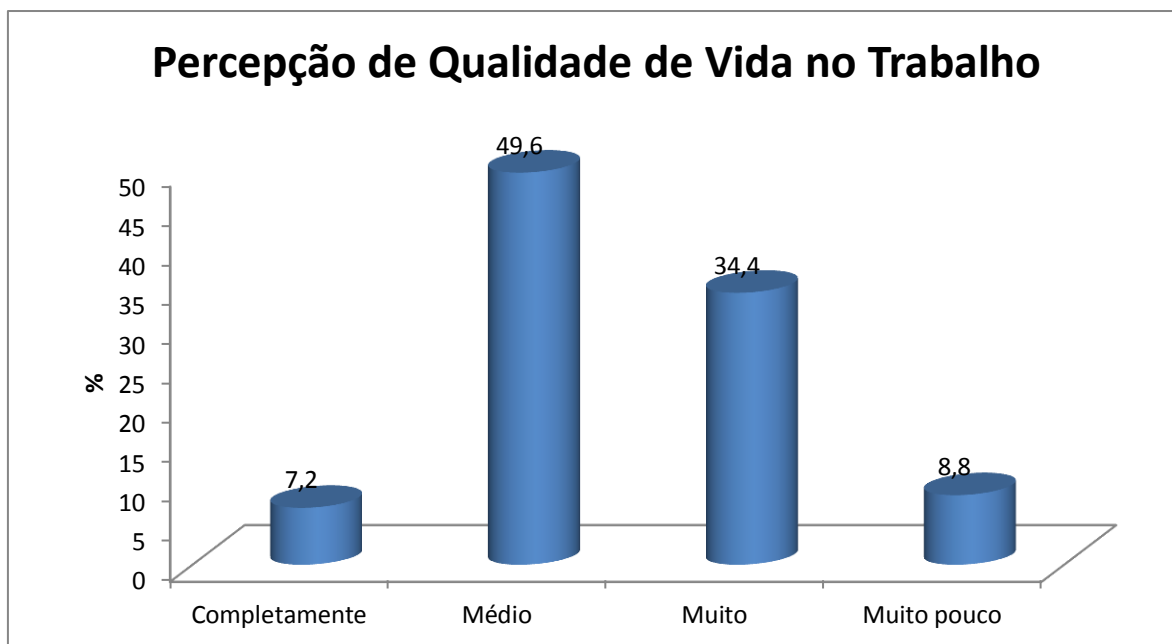


Figura 1. Percepção de qualidade de vida no trabalho de servidores públicos federais (n=125)

Na figura 2 podemos notar que 17,6 (n=22) estão insatisfeitos com a remuneração, 4% (n=5) estão muito insatisfeitos, 6,4% (n=8) estão muito satisfeitos; 28% (n=35) estão nem satisfeitos nem insatisfeitos com seus salários e 48% (n=60) estão satisfeitos com a remuneração.

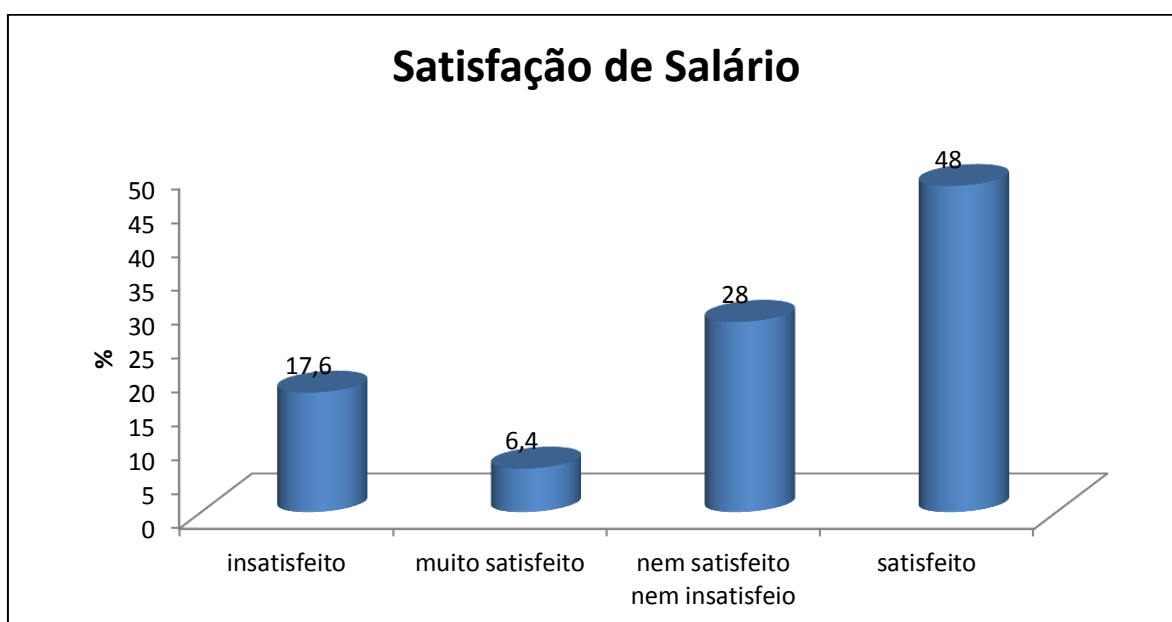


Figura 2. Satisfação de remuneração dos servidores públicos federais (n=125)

Em relação à satisfação no trabalho os servidores mostram-se 5,6% (n=7) insatisfeitos, 16,8% (n=21) muito satisfeitos; 14,4% (n=18) nem satisfeito nem insatisfeito e 63,2% (n=79) mostram-se satisfeitos no seu ambiente de trabalho, conforme figura 3.

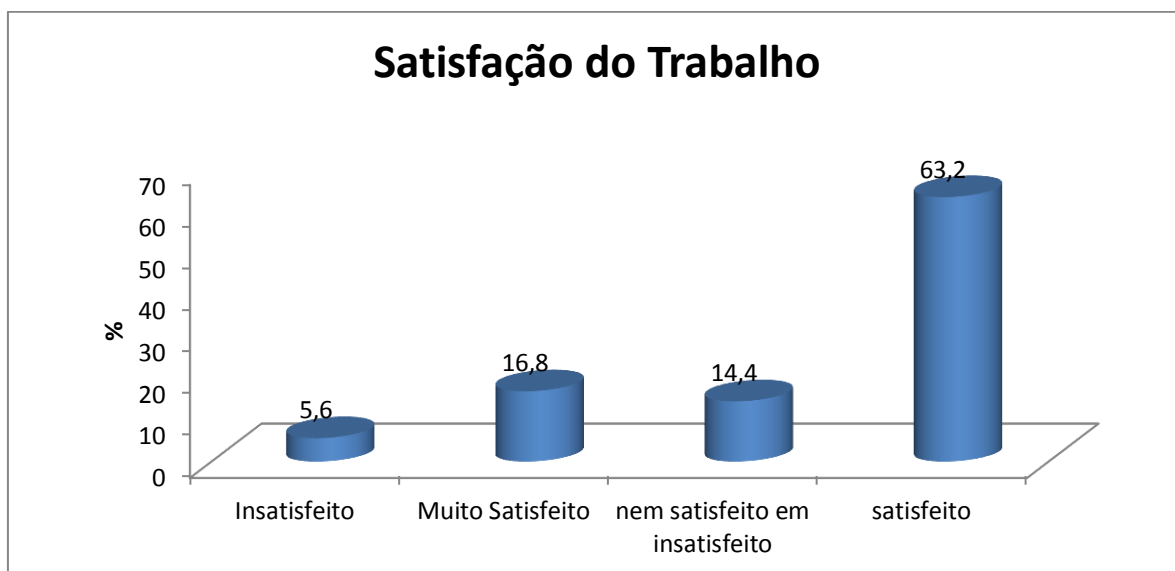


Figura 3. Satisfação no trabalho dos servidores públicos federal (n=125)

Em relação à satisfação de qualidade de vida no trabalho notamos que 50,4% (n=63) dos servidores estão satisfeitos, 27,2% (n=34) estão nem satisfeitos nem insatisfeitos, 5,6% (n=7) estão muito satisfeitos e 16,8% (n=21) estão insatisfeitos.

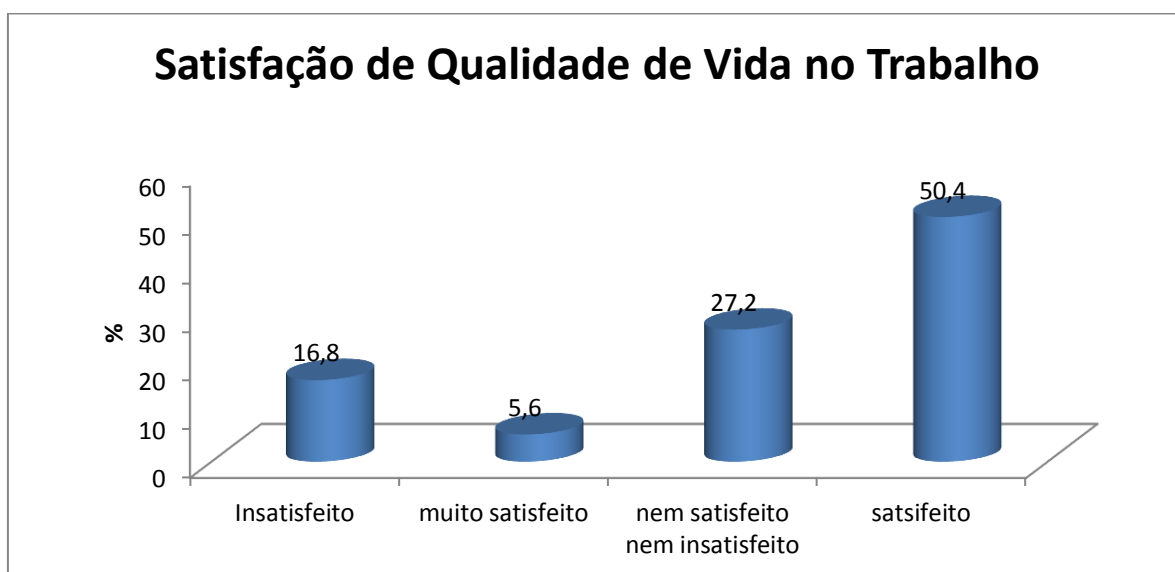


Figura 4. Satisfação de Qualidade de vida no trabalho dos servidores Públicos Federal (n=125)

Em relação à satisfação pessoal podemos notar (figura 6) que há 55,2% (n=69) de servidores satisfeitos; 14,4% (n=18) estão nem satisfeitos nem insatisfeitos; 12,8% (n=16) estão muito satisfeitos; 2,4(n=3) estão muito insatisfeitos e 17,6% (n=22) estão insatisfeitos.

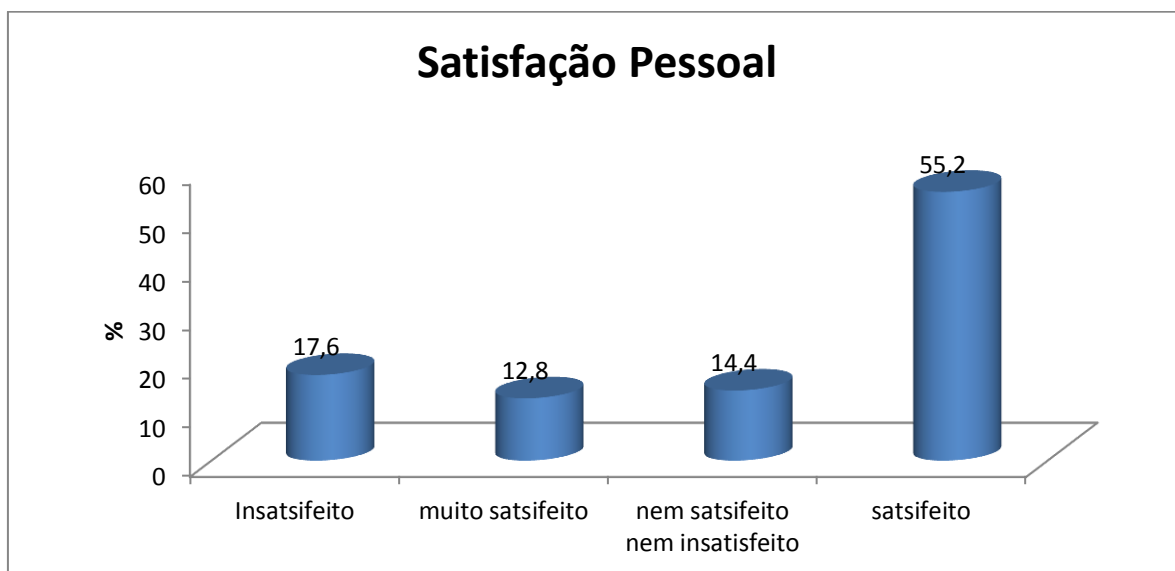


Figura 5. Satisfação Pessoal dos Servidores Públicos Federal (n=125)

Tabela 3. Associação entre o nível de atividade física e variáveis sociodemográficas (n=125)

	I Ativo	Ativo	Total	X²	P
Sexo					
Masculino	52(39)	46,0(15)	50,5(54)	0,236	0,67
Feminino	48(36)	53,1(17)	49,5(53)		
Renda					
Menor renda	14,9(11)	28,1(9)	48,9(20)	6,048	0,04
Renda média	33,8(25)	12,5(4)	27,4(29)		
Renda alta	51,4(61)	59,4(19)	53,8(57)		
Satisfação saúde					
Insatisfeito	24(18)	15,6(5)	21,5(23)	2,352	0,30
Satisfeito	34,7(26)	50,0(16)	39,3(42)		
Indiferente	41,3(31)	34,4(11)	39,3(42)		
Percepção QVT					
Insatisfeito	10,7(8)	6,3(2)	9,3(10)	8,643	0,01
Satisfeito	32(24)	62,5(20)	41,1(44)		
Indiferente	57,3(43)	31,3(10)	49,5(53)		
Sono					
Insuficiente	45,9(34)	28,1(9)	40,6(43)	2,943	0,08
Suficiente	54,1(40)	71,9(23)	59,4(63)		
IMC					
Peso normal	41,3(31)	43,8(14)	42,1(45)	0,05	0,49
Ex. peso	58,7(44)	56,3(18)	57,9(62)		
Consumo de álcool					
Não consome	60(45)	65,6(21)	61,7(66)	0,300	0,37
Consome	40(30)	34,4(11)	38,1(41)		

A prevalência de sujeitos classificados como ativos foi superior entre as mulheres 53,1% (n=17), entre os participantes classificados como ativos, 58,7% (n=44) estava com excesso de peso, 40,6% (n=43) apresentou sono insuficiente, 50% (n=16) estavam satisfeitos com seu estado de saúde, 31,8% (n=41) consumiam álcool, nenhuma dessas variáveis apresentou associação

significativa com o nível de atividade física. Por outro lado, observou-se associação significativa entre o nível de atividade física e a renda familiar ($X^2=6,048$, $p < 0,04$), e entre o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida ($X^2=8,643$, $p < 0,01$), os detalhes podem ser observados na tabela 3.

4. DISCUSSÃO

De um modo geral os resultados indicam que os servidores públicos participantes do estudo apresentaram percentuais elevados de percepção de qualidade de vida no trabalho (41,6%), apenas 30% dos participantes foram classificados como ativos e apenas duas das variáveis analisadas apresentaram associação significativa com o nível de atividade física a renda ($p=0,04$) e percepção de qualidade de vida no trabalho ($p=0,01$).

Segundo estudo realizado por Baretta et al (2007) avaliando o nível de atividade física e fatores associados em adultos ($n=575$) da cidade de Joaçaba - SC, não foi observada associação significativa entre sexo e nível de atividade física entre os participantes ($p=0,475$) isto vai ao encontro com o presente estudo que não observou associação significativa entre sexo e nível de atividade física ($x^2=0,236$; $p=0,67$). Petroski (2005) em estudo com professores de graduação ($n=366$) da UFSC também relatou a não associação significativa entre sexo e atividade física ($p \geq 0,05$).

Conforme estudo realizado por Reis et al (2009), no estado da Bahia com 150 pais de alunos (91 escolas públicas X 59 escola privada), que foram classificados em dois estratos socioeconômicos (Baixo Nível Sócio Econômico – (BNSE; Alto Nível Socioeconômico - ANSE)). Após responderem o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), concluiu-se que os indivíduos ANSE (49,2%) são mais sedentários que os indivíduos BNSE (28,6%), com associação significativa de ($p=0,01$), podemos notar no presente estudo também, os servidores inativos fisicamente e classificados com baixa renda correspondem apenas 14,9% já os servidores classificados como inativos fisicamente e com maior renda totalizaram 51,4% com associação significativa ($x^2=6,048$; $p=0,04$), esses dados são similares aos encontrados nesse estudo, pois a maior prevalência de sujeitos classificados como insuficientemente ativos estão classificados no estrato de maior renda familiar.

De acordo com Baretta et al (2007), em estudo realizado na cidade de Joaçaba- SC com 575 moradores dos quais 57,4% eram insuficientemente ativos, os autores relataram que não houve associação significativa entre atividade física e percepção de saúde ($p=0,53$), em contrapartida, Barros & Nahas (2001) em estudo realizado em uma indústria com 4.225 trabalhadores (67,5% homens) nos mostra uma relação significativa entre um maior nível de atividade física com uma menor chance de percepção negativa de saúde ($p\leq 0,05$), embora o presente estudo não tenha investigado a percepção da saúde negativa, 39,3% declararam estar satisfeitos com a sua saúde, nesse sentido, não se observou associação significativa entre a percepção de saúde e o nível de atividade física ($\chi^2= 2,352$; $p < 0,30$).

Em um estudo realizado com professores da Universidade Federal de Santa Catarina ($n=366$) que atuam na graduação, Petroski (2005), avaliou a percepção de qualidade de vida no trabalho, os resultados obtidos indicaram que os professores que atuavam no ensino de graduação/especialização relataram uma melhor percepção de qualidade de vida no trabalho em relação aos professores que lecionavam no mestrado/doutorado ($p\leq 0,05$) este relato vai de encontro com o que encontramos no presente estudo ($\chi^2= 8,643$; $p =0,01$).

Segundo Mello et al (2000) em estudo feito com mil indivíduos da cidade de São Paulo (SP) concluiu-se que 31,3% das pessoas entrevistadas praticam atividade física regularmente, apenas 27,1% destas pessoas possuem alguns distúrbios de sono associado com a insônia, já os indivíduos classificados como inativos fisicamente (68,7%), 35,9% possuem algum distúrbio do sono associado com insônia, isso vai de encontro com o estudo apresentado que 71,9% ($n=23$) dos servidores ativos estão satisfeitos com o tempo destinado ao sono e 54,1% ($n=40$) dos servidores classificados como insuficientemente ativos estão satisfeitos com o tempo destinado ao sono.

Segundo pesquisa feita pelo Ministério Público de Saúde Brasileiro (2012), mais da metade da população está acima do peso, essas informações podem ser corroboradas pelos achados do presente estudo, onde foi observado que cerca de 60% dos servidores públicos investigado foram classificados como excesso de peso.

Conforme Legnani et al.(2006) em estudo realizado com trabalhadores da área da saúde (n=255) com idade média de ± 29 anos; 27,8% dos sujeitos relataram ter ingerido pelos menos uma dose de álcool na semana que antecede o estudo. O estudo avaliou a percepção de saúde com as seguintes variáveis: percepção de saúde; nível de *stress* na sua vida; dores articulares e/ou musculares e exposição ao álcool. Em relação à associação do álcool com as demais variáveis deste estudo, os autores não observaram associação significativa, isso vai de encontro com o presente estudo, pois não foi observada associação significativa entre álcool e percepção de saúde ($\chi^2=0,300$; $p=0,37$).

Através de pesquisas realizadas, podemos perceber que não há trabalhos com este foco especificamente para servidores públicos federais. Acreditamos que a área de saúde ocupacional, especialmente para o profissional de Educação Física, é mais ampla que muitos imaginam.

As empresas estão começando a se preocupar com a saúde de seus funcionários, não apenas para evitar afastamentos como, por exemplo, LER / DORT, mas também em relação à concorrência do mercado, em relação produtividade, compromisso do funcionário em relação à empresa, entre outros.

Dentre as limitações que podemos apontar no presente estudo podemos destacar: a) a seleção intencional da amostra; b) o baixo número de servidores que retornaram o questionário preenchido; c) o uso de medidas auto reportadas para avaliar o nível de atividade física e os demais fatores relacionados à qualidade de vida. Por outro lado, entre os aspectos positivos destacamos: a) o uso de um formulário eletrônico para a coleta dos dados, pois essa estratégia permitiu economia de recursos materiais e humano, assim como, economia de tempo com relação à digitação dos dados, além de reunir em sua amostra um grupo específico de sujeitos, o qual vem sendo pouco investigado.

No presente estudo, notamos que a prática de atividade física, uma vida fisicamente ativa interfere diretamente não apenas a vida pessoal do trabalhador, mas na vida de uma empresa, isto é, um funcionário fisicamente ativo tem mais disposição para o trabalho, previne e/ou retarda doenças relacionadas ao mesmo, diminui as dores no corpo referente a má postura e

trabalho repetitivo e diminui as tensões, entre outras melhoras (Cansado e Lopes, 2003). Dessa forma, espera-se que as informações obtidas nesse estudo possam auxiliar o desenvolvimento de ações que possam ajudar esse grupo de sujeitos a adotarem comportamentos positivos à sua saúde.

5. CONCLUSÃO

O percentual de participantes classificados com ativos foi baixo (30%), apenas duas das variáveis investigadas, renda familiar e percepção de saúde, apresentaram associação significativa com o nível de atividade física. Nesse contexto, os resultados desse estudo sugerem que a percepção de qualidade de vida no trabalho esta associada ao nível de atividade física, isto é, pessoas que praticam atividade física regularmente podem apresentar uma percepção de qualidade de vida no trabalho positiva. Outro fator a considerar é o fato de que entre os participantes classificados como ativos e que possuem maior renda familiar terem apresentado uma melhor percepção de qualidade de vida.

Por fim, estudos dessa natureza podem ser úteis para avaliar a percepção de qualidade de vida no trabalhador, assim como, isto porque os resultados podem subsidiar campanhas de promoção da prática da atividade física e outros comportamentos positivos do estilo de vida de trabalhadores.

6. REFERÊNCIAS

ARANTES, Eduardo Ferreira; **O Retorno financeiro de programas de promoção de Saúde e Qualidade de vida nas empresas.** (2012).

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo; Fontoura, Humberto. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias.** (2002).

BASSO, Leonel Luiz; **Qualidade de vida no trabalho** (2010).

BARROS, Mauro Virgílio Gomes de **Percepção de saúde e fatores associados em industriários em Santa Catarina, Brasil.**

BOTH, Jorge; NASCIMENTO, Juarez Vieira; BORGATTO, Adriano Ferreti; **Percepção de Qualidade de Vida no Trabalho ao longo da carreira docente em Educação Física.** (2008).

CAMPOS, Mariane Oliveira; **Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde.**

CAVASSANI, Amarildo Pereira; CAVASSANI, Edlene Barbieri; BIAZIN, Celestina Crocetta; **Qualidade de vida no trabalho: fatores de influenciam as organizações.** (2006).

CAVASSANI, Amarildo Pereira; **Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações.**

CUNHA, Renata de Andrade; PÉREZ MORALES, Juan Carlos; SAMILSKI, Dietmar Martin; **Análise de percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros.** (2008)

GUEDES, Simone Cardoso; **Relação de percepção de qualidade de vida no trabalho e indicadores de satisfação profissional.** (2009).

KOSLOWSKY, Marcelo; **Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida.** (2004).

LEÃO, Higo Faraday Paraíso; GOMES, Sarah Abrahão; DE ALMEIDA, Anderson Henrique Souza; BATISTA, Gilmário Ricarte; TASHIRO, Tetsuo; DE CASTRO, Paulo Jefferson Pontes. **Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física de Trabalhadores com Diferentes Tempos de Serviço (2011).**

MINAYO, Maria Cecília de Souza; **Qualidade de vida: um debate necessário.**

MORETTI, Andrezza; DE LIMA, Valquíria; **Massagem no ambiente de trabalho.** (2010)

NAHAS, Markus Vinícius; **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida** 2003.

NICOLETI, Gerson Gilberto; GEORG, Marília Gêiser Duran. **Percepção de Qualidade de Vida no Trabalho dos Colaboradores do Setor Administrativo do Colégio Castelo.** (2008)

Pucci, Gabrielle Cristine Moura Fernandes; **Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos (2011).**

SANTOS, João Francisco Severo; COELHO, Carla Werlang; **Atividade física e obesidade em trabalhadores da indústria.** (2003)

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira; **Qualidade de vida no Trabalho; Origem, evolução e perspectivas.** (2001)

FERREIRA, Rodrigo R.; FERREIRA, Mário César; ANTLOGA, Carla Sabrina e BERGAMASCHI, Virgínia; **Concepção e implantação de um programa de qualidade de vida no trabalho no setor público: o papel estratégico dos gestores.** (2009)

NEWS.MED.BR, 2013. **Mais de 50% da população brasileira está acima do peso e 17% já são obesos, segundo dados divulgados pelo Ministério da Saúde.**

LEGANANI, Rosimeide Francisco Santos; SOBRINHO, César Aparecido Agostinis; VILAN, Katiane; SILVA, João Marcos Ferreira de Lima; CUNHA, Flavia Fernanda; LEGNANI, Elto. **Associação entre percepção de saúde e consumo de álcool em trabalhadores da área de saúde (2006)**

MELLO, Marco Túlio de; FERNANDEZ, Ana Claudia e TUFIK, Sérgio **Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo (2000).**

BARETTA, Elisabeth; BARETTA, Marly; PERES, Karen Glazer. **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil (2007).**

REIS, Helena França Correia dos; LADEIA Ana Marice Teixeira; PASSOS, Everton Carvalho; SANTOS, Flávio Guilherme de Oliveira; WASCONCELLOS, Larissa Tapioca de CORREIA, Luís Cláudio Lemos; MENEZES, Marta Silva; SANTOS, Renata Dátoli Gouvêa; BOMFIM, Victor Guerrero do; ROCHA, Mário de Seixas. **Prevalência e variáveis associadas à inatividade física em indivíduos de alto e baixo nível socioeconômico (2009).**

PETROSKI, Elio Carlos. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários. (2005)**

BARROS, Mauro V.G. e NAHAS, Markus V. **Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria (2001).**

ANEXO 1: Nível de Atividade Física e Percepção de Qualidade de Vida no Trabalho

Rosana de Souza Bordim – Rua: Max Schubert nº 400 BI 3A Ap.01

Professor Doutor Elto Legnani

A Pesquisa será realizada nas dependências da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Curitiba.

Rua: Sete de Setembro, 3165 Rebouças, Curitiba-Pr, Brasil. +55 (41) 3310-4545

INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

A percepção de qualidade de vida é resultante de um conjunto de variáveis pessoais, socioculturais, ambientais e laborais. Muda ao longo da vida e está diretamente relacionada ao estilo de vida e percepção das pessoas. Este trabalho tem por objetivo principal avaliar a percepção de qualidade de vida no trabalho associado com a prática de atividade física. A pesquisa foi desenvolvida com docentes e técnicos administrativos de uma Instituição Federal de Ensino Superior.

2. Objetivos da pesquisa.

Identificar a associação entre o nível de atividade física e a percepção de saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho de servidores Públicos Federal.

3. Participação na pesquisa.

Serão convidados a participar voluntariamente do estudo, trabalhadores (homens e mulheres), docentes e técnicos administrativos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

4. Confidencialidade.

O estudo será feito de forma voluntária e todos os trabalhadores que participarem do estudo assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e as informações contidas neste estudo serão usadas estritamente para tal.

5. Desconfortos, Riscos e Benefícios.

As informações obtidas nesse estudo permitirão identificar a percepção de qualidade de vida no trabalho dos colaboradores de uma instituição de ensino da rede Federal de Educação. A partir dessas informações, pretende-se propor ações que possam aprimorar o ambiente de trabalho desse grupo de sujeitos, de forma que os mesmos possam usufruir de uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Reiteramos que, as informações coletadas neste estudo serão mantidas em sigilo, não denegrindo a imagem dos(as) entrevistados(as).

6. Critérios de inclusão e exclusão.

(6a) Inclusão:

- Servidores da rede pública de ensino superior.
- Pessoas voluntárias que se dispuserem em assinar o TCLE.
- Colaboradores que responderem todo o questionário.

(6b) Exclusão:

- Questionários incompletos ou a desistência do sujeito.

7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Os trabalhadores podem deixar o estudo a qualquer momento.

Os pesquisadores estarão à disposição para responder qualquer dúvida dos entrevistados.

8. Ressarcimento ou indenização.

A pesquisa não prevê nenhum tipo de pagamento para os sujeitos e qualquer tipo de gasto será de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome Completo: _____
 RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/___ Telefone: _____
 Endereço: _____ CEP: _____
 Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura:

Data: ___/___/___

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador:

Data:

_____ ___/___/___

Nome Completo: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via e-mail: _____ ou telefone: _____.

ANEXO 1: AVALIAÇÃO DA PRÁTICA HABITUAL DA ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Idade (anos)	_____		Sexo	M () F ()
Peso (kg)	_____		Estatura (cm)	_____
1. Escolaridade	<input type="checkbox"/> Ensino Fund. Incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino Fund. Completo	<input type="checkbox"/> Ensino Médio Incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino Médio Completo
	<input type="checkbox"/> Ensino Superior Incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino Superior Completo		
2. Tempo de Empresa	<input type="checkbox"/> Menos de 1 ano	<input type="checkbox"/> 1 à 5 anos	<input type="checkbox"/> 6 à 10 anos	<input type="checkbox"/> Acima de 10 anos
3. Estado Civil	<input type="checkbox"/> Solteiro(a)	<input type="checkbox"/> Casado(a)	<input type="checkbox"/> Viúvo(a)	<input type="checkbox"/> Outros
	<input type="checkbox"/> Separado(a)	<input type="checkbox"/> Divorciado(a)		
4. Turno de Trabalho	<input type="checkbox"/> Manhã	<input type="checkbox"/> Tarde	<input type="checkbox"/> Noite	<input type="checkbox"/> Comercial
5. Quantia de hora Trabalhada	<input type="checkbox"/> Até 6 horas	<input type="checkbox"/> 8 horas	<input type="checkbox"/> 12 horas	
6. Renda Familiar	<input type="checkbox"/> R\$ 477,00	<input type="checkbox"/> R\$ 714,00	<input type="checkbox"/> R\$1.024,00	<input type="checkbox"/> R\$1.541,00
	<input type="checkbox"/> R\$2.565,00	<input type="checkbox"/> R\$4.418,00	<input type="checkbox"/> R\$8.418,00	<input type="checkbox"/> R412.926,00

PRÁTICA HABITUAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Para responder as questões lembre que:

- **Atividades físicas VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.

- **Atividades físicas MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

<p>1) Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?</p> <p>Dias _____ por SEMANA () Nenhum</p>	<p>2) Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?</p> <p>Horas: _____ Minutos: _____</p>
---	---

<p>3) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) Dias _____ por SEMANA () Nenhum</p>	<p>4) Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? Horas: _____ Minutos: _____</p>
<p>5) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. Dias _____ por SEMANA () Nenhum</p>	<p>6) Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? Horas: _____ Minutos: _____</p>

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

<p>1) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? Dias _____ por SEMANA () Nenhum</p>	<p>2) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de Semana? Horas: _____ Minutos: _____</p>
---	--

TQWL-42 – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Este questionário objetiva diagnosticar como você se sente a respeito da sua **Qualidade de Vida no Trabalho**. Por favor, responda todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Nós estamos perguntando o quanto você está satisfeito (a), em relação a vários aspectos do seu **trabalho** nas **últimas duas semanas**. Escolha entre as alternativas de cada questão e coloque um círculo no número que melhor representa a sua opinião.

As questões constituintes da esfera Biológica /Fisiológica são:

A1.1 - Com que frequência você se sente cansado(a) durante o trabalho?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

A1.2 - O quanto você está satisfeito(a) com a disposição que você possui para trabalhar?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

A2.1 – Você se sente capaz de realizar as suas tarefas no trabalho?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

A2.2 - O quanto você está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

A3.1 - A empresa em que você trabalha disponibiliza atendimento médico, odontológico e social aos seus colaboradores?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

A3.2 - Quão satisfeito(a) você está com a qualidade dos serviços de saúde e de assistência social disponibilizados pela empresa em que você trabalha?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

A4.1 - Com que frequência você se sente sonolento(a) durante o trabalho?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

A4.2 - Quão satisfeito(a) você está com o tempo que você possui para dormir?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

As questões constituintes da esfera psicológica\ comportamental:

B1.1 - Com que frequência você se sente incapaz de realizar o seu trabalho?

Nunca	Raramente	As vezes	Repetidamente	Sempre
-------	-----------	----------	---------------	--------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

B1.2 - O quanto você está satisfeito(a) consigo mesmo(a)?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

B2.1 - O quão importante você considera o trabalho que você realiza?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

B2.2 - O quanto você está satisfeito(a) com a contribuição que o seu trabalho representa para a empresa como um todo e para a sociedade?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

B3.1 - Em que medida você consegue compreender o quão correto ou errado você realiza o seu trabalho?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

B3.2 – Quão satisfeito(a) você está com as informações que te fornecem sobre o seu desempenho no trabalho?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

B4.1 - A empresa em que você trabalha te incentiva e/ou libera para fazer cursos e outras atividades relacionadas com o seu trabalho?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

B4.2 - O quanto você está satisfeito(a) com o apoio que a empresa em que você trabalha concede para o seu desenvolvimento pessoal e profissional?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

As questões que constituem a esfera Sociológica/Relacional são:

C1.1 - Na empresa em que você trabalha, você pode expressar a sua opinião sem que isso te prejudique?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

C1.2 - O quanto você está satisfeito(a) com relação à possibilidade de expressar suas opiniões livremente na empresa em que você trabalha?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

C2.1 - Com que frequência você tem desentendimentos com os seus superiores ou colegas de trabalho?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

C2.2 - Quão satisfeito(a) você está com a sua equipe de trabalho?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

C3.1 - Em que medida você pode tomar decisões no seu trabalho, sem a necessidade de consultar o seu supervisor?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

C3.2 - O quanto você está satisfeito(a) com o nível de autonomia que te é concedido no seu trabalho?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

C4.1 - Com que frequência você pratica atividades de lazer?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

C4.2 - O quanto você está satisfeito(a) com o tempo que você possui para praticar atividades de lazer?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

As questões da esfera Econômica/Política são:

D1.1 - O seu salário é suficiente para você satisfazer as suas necessidades?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

D1.2 - O quanto você está satisfeito(a) com o seu salário?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

D2.1 - Em que medida a empresa em que você trabalha apresenta vantagens e benefícios?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

D2.2 - O quanto você está satisfeito(a) com as vantagens e benefícios oferecidos pela empresa em que você trabalha?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

D3.1 - Você julga o seu trabalho cansativo e exaustivo?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

D3.2 - O quanto você está satisfeito(a) com a sua jornada de trabalho semanal?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

D4.1 - Com que frequência ocorrem demissões na empresa em que você trabalha?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

D4.2 - O quanto você está satisfeito(a) com relação à segurança de permanecer empregado na empresa em que você trabalha?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

As questões que compõem a esfera Ambiental/Organizacional são:

E1.1 - As condições de trabalho (temperatura, luminosidade, barulho, etc.) do seu cargo são adequadas?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

E1.2 - Quão satisfeito(a) você está com as suas condições de trabalho?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

E2.1 - A empresa em que você trabalha oferece plano de carreira e/ou possibilidades de você ser promovido de cargo?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

E2.2 - O quanto você está satisfeito(a) com o plano de carreira e/ou a possibilidade de promoção de cargo presentes na empresa em que você trabalha?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

E3.1 - Com que frequência você julga o seu trabalho monótono?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

E3.2 - O quanto você está satisfeito(a) com a variedade de atividades que você realiza no seu cargo?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

E4.1 - Com que frequência você realiza no seu trabalho atividades completas, ou seja, do início ao fim?

Nunca 1	Raramente 2	As vezes 3	Repetidamente 4	Sempre 5
------------	----------------	---------------	--------------------	-------------

E4.2 - O quanto você está satisfeito(a) com o trabalho que você realiza?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

Auto avaliação de Qualidade de vida no Trabalho:

F1.1- Como você avalia a sua qualidade de vida no Trabalho?

Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	------------	------------	--------------------

F1.2 - O quanto você está satisfeito(a) com a sua Qualidade de Vida no Trabalho?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

ANEXO 3:

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ao Magnífico Diretor de Campus – CT da Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Professor Paulo Osmar Dias Barbosa,

Venho perante vossa Magnificência, por meio de carta pública, pedir-lhe autorização para aplicação de um questionário sobre Nível de atividade física e qualidade de vida no trabalho dos servidores desta Instituição Federal de Ensino.

Esta pesquisa faz parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso e tem como objetivo identificar a relação entre o nível de atividade e a percepção de qualidade de vida no trabalho dos servidores. O presente projeto está em processo de submissão junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Para a coleta dos dados os pesquisadores pretendem realizar uma seleção amostral aleatória sistemática dos servidores. Todo servidor selecionado para o estudo deverá assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Durante o estudo serão observados os princípios básicos de segurança e ética acerca da obtenção e confidencialidade dos dados.

Por fim, agradeço, de antemão, pela atenção dispensada.

Respeitosamente,

Acadêmica Rosana de Souza Bordim

Orientador: Prof. Dr. Elto Legnani