



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE –
FACES

VITOR OLIVEIRA DA SILVA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO
TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHO PRATICANTES DE GINÁSTICA
LABORAL**

Brasília
2015

VITOR OLIVEIRA DA SILVA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO
TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHADORES DE GINÁSTICA
LABORAL**

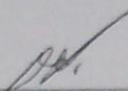
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof^o. Dr. Marcelo Guimaraes Boia do Nascimento

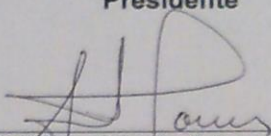
Brasília
2015

ATA DE APROVAÇÃO

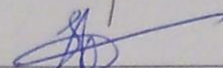
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, o acadêmico VITOR OLIVEIRA DA SILVA foi aprovado junto à disciplina de bacharelado Trabalho de Conclusão de Curso – Apresentação, com o trabalho intitulado ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHADORES DE GINÁSTICA LABORAL



Prof.º Dr. Marcelo Guimaraes Boia do Nascimento
Presidente



Prof.º Msc. Sérgio Adriano Gomes
Membro da Banca



Prof.ª Msc. Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo
Membro da Banca

Brasília, DF, 23 / 11 / 2015

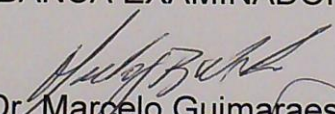
VITOR OLIVEIRA DA SILVA

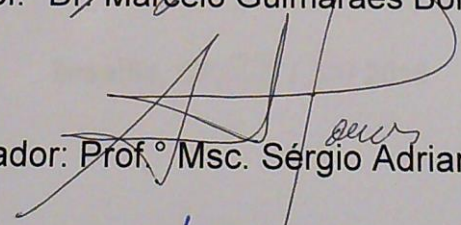
**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO
TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHO PRATICANTES DE GINÁSTICA
LABORAL**

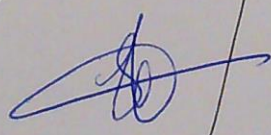
Trabalho de conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, novembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA


Orientador: Prof.º Dr. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento


Examinador: Prof.º Msc. Sérgio Adriano Gomes


Examinador: Prof.ª Msc. Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo

RESUMO

Introdução: Estudos sobre a Ginástica Laboral surgiram como uma das medidas para amenizar os quadros de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador provenientes de movimentos repetitivos e monótonos realizados durante sua jornada de trabalho, baseado nessas informações foi traçado o objetivo de prevenir e minimizar os impactos causados por tal rotina **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi analisar e classificar o nível de atividade física (NAF) de servidores em

exercício no Tribunal Superior do Trabalho (TST) praticantes de ginástica laboral.

Material e Métodos: A amostra foi constituída por 51 indivíduos de ambos os gêneros, praticantes de ginástica laboral por 6 meses ou mais, servidores do TST de diferentes setores (16). Foi utilizado o questionário IPAQ (versão curta) que leva em consideração a atividade física realizada na última semana. **Resultados e**

discussão: Quanto ao nível de atividade física 70,6% (n=36) dos participantes foram classificados como ativos e 72,5% (n=37) praticam a GL há mais de um ano o que mostra uma tendência de que a prática regular de atividade física está atrelada á esse período de participação nas aulas de ginástica laboral. **Considerações**

Finais: Os resultados obtidos por meio da aplicação do questionário mostram a real situação e comprovam os benefícios de um programa de ginástica laboral.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral; Nível De Atividade Física; Praticantes.

ABSTRACT

Introduction: Studies Gymnastics emerged as one of the measures to mitigate the diagnosis of physical and emotional disorders in workers' health from repetitive and monotonous movements performed during your workday, based on this information was drawn in order to prevent and minimize impacts caused by this routine. **Objective:** The objective of this study was to analyze and classify the level of physical activity (LPA) of high court labor servers practicing labor gymnastics. **Methods:** The sample consisted of 51 individuals of both genders, practicing labor gymnastics to six months or more, high court labor servers from different sectors (16). Was used the IPAQ (short version) considering the physical activity performed last week. **Results and Discussion:** Regarding the level of physical activity 70.6% (n = 36) of participants were classified as assets and 72.5% (n = 37) practitioners of labor gymnastics for over a year, which shows a trend that regular physical activity is linked this period of participation in labor gymnastics . **Final Thoughts:** The results obtained through the questionnaire application show the real situation and the benefits of a gymnastics labor program.

KEYWORDS: Labor Gymnastics; Level Of Physical Activity; Practicing.

1 INTRODUÇÃO

As iniciativas de programas de prática de atividade física no trabalho datam desde 1925 na Polônia, Bulgária, Alemanha Oriental, Holanda e Rússia, que recebia o nome de ginástica de pausa (CAÑETE, 1996).

No Brasil, surgiu na segunda metade da década de 1980, e ganhou força no ano de 1990, juntamente com o grande número de LER/DORT registrados e com as práticas de programa de qualidade de vida adotadas em inúmeras empresas. A GL, naquela época foi introduzida com finalidades diversas: prevenção de doenças ocupacionais, diminuição dos acidentes de trabalho, aumento da produtividade e melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores (ZILLI, 2002).

Estudos sobre a Ginástica Laboral (GL) surgiram como uma das medidas para amenizar os quadros de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, como por exemplo: LER/DORT, estresse, desmotivação no trabalho e dores articulares. Baseado em movimentos repetitivos e monótonos que os trabalhadores realizavam durante sua jornada de trabalho, foi traçado o objetivo de prevenir e minimizar os impactos causados por tal rotina (MENDES E LEITE, 2004).

De acordo com a World Health Organization (WHO) o cálculo para a classificação no nível de atividade física é de 150 minutos semanais de atividade física de intensidade leve ou moderada, ou pelo menos 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa. Atividade com duração inferior a 10 minutos não é considerada para efeito do cálculo da soma diária de minutos despendidos pelo indivíduo com exercícios físicos (WHO, 2011). Caminhada, caminhada em esteira, musculação, hidrogenástica, ginástica em geral, natação, artes marciais, ciclismo e voleibol foram classificados como práticas de intensidade leve ou moderada; corrida, corrida em esteira, ginástica aeróbica, futebol, basquetebol e tênis foram classificados como práticas de intensidade vigorosa (AINSWORTH, 2000).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a inatividade física é o quarto fator de risco de mortalidade (6%) mais observado em todo o mundo. Só não supera a hipertensão (13%), o tabagismo (9%), e o excesso de glicose no sangue (6%), já o sobrepeso e a obesidade representam 5% da mortalidade mundial (OMS, 2010).

O estilo de vida sedentário tem aumentado em muitos países, e influencia consideravelmente no surgimento de doenças crônicas não transmissíveis e na saúde geral da população (OMS, 2010).

A inatividade física está diretamente relacionada a diversos fatores de risco, como a hipertensão, excesso de glicose no sangue e sobrepeso. Estima-se que a inatividade física é a causa principal de aproximadamente 21 – 25% dos cânceres de mama e cólon, 27% do diabetes e 30% das cardiopatias isquêmicas (OMS, 2009).

A população mundial tem sofrido alterações na saúde por efeito de três tendências: o envelhecimento da população, urbanização rápida e não planejada, e globalização, cada uma delas se traduzindo em comportamentos insuficientes para a saúde (OMS, 2010).

Está demonstrado que a atividade física regular reduz o risco de cardiopatias coronárias e acidentes vasculares cerebrais, diabetes do tipo II, hipertensão, câncer de cólon e mama, e depressão. Além de tudo isso, a atividade física é um fator determinante para o consumo de energia, por ser fundamental para conseguir o equilíbrio energético e o controle de peso (WHO,2009).

As recomendações mundiais sobre atividade física para a saúde têm como principal objetivo prevenir as doenças crônicas não transmissíveis mediante a prática de atividade física regular, abordando os seguintes aspectos: frequência, duração, intensidade, tipo e quantidade total (OMS,2010).

Pensando em adquirir uma melhor condição de saúde geral, as recomendações para atividade física proporcionam mais benefícios que possíveis prejuízos. Quando se pratica 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, as taxas de lesão do aparelho locomotor são muito baixas. Para a população em geral, o risco de lesão do aparelho locomotor poderia diminuir se o plano de atividade física começasse com uma intensidade moderada, e progredisse gradualmente até alcançar uma maior intensidade (OMS, 2010).

Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar e classificar o Nível de Atividade Física (NAF) de servidores em exercício no Tribunal Superior do Trabalho (TST) praticantes de ginástica laboral.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra foi constituída por 51 indivíduos sendo 60,8% (n=31) mulheres e 39,2% (n=20) homens, praticantes de ginástica laboral por 6 meses ou mais, servidores do TST de diferentes setores (16). O trabalho utilizou metodologia de pesquisa exploratória sem intervenção. Todos os servidores participaram voluntariamente deste estudo, sendo informados que poderia retirar-se a qualquer momento, se assim o desejassem. Foi-lhes solicitado que consentissem com a sua participação na pesquisa mediante a leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

2.2.Métodos

Este trabalho foi realizado como pesquisa experimental sem intervenção desenvolvida a partir de um estudo enviado ao Comitê de Ética da Faculdade de Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB sob o registro CAAE: 49532015.5.0000.0023.

Por meio de contato pessoal, o estagiário responsável por ministrar as aulas de ginástica laboral nos setores escolhidos para participarem da amostra, apresentou a proposta da pesquisa e na semana seguinte entregou o questionário juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos servidores que se disponibilizaram a participar da pesquisa. Foi utilizado um questionário com uma pergunta sobre o tempo da prática de GL e uma pergunta a fim de definir á quanto tempo o participante pratica alguma atividade e/ou exercício físico, e para o nível de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - versão curta) que leva em consideração a atividade física realizada na última semana, formado por três questões com opções a e b, e duas questões de múltipla escolha, as perguntas incluem as atividades realizadas 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, por pelos menos 10 minutos contínuos afim de avaliar e classificar o nível de atividade física de cada indivíduo.

As perguntas de opção A definem o tipo de atividade realizada, caminhada, atividade moderada ou atividade vigorosa, e as perguntas de opção B definem o tempo utilizado para a prática de cada atividade. A questão de número 4 visa

encontrar três principais motivos para a inatividade física, a ordem de importância para cada motivo foi: o número 1 para o principal motivo, 2 para o segundo e 3 para o terceiro, tendo também a opção de não se aplica, caso o indivíduo já pratique a quantidade necessária e/ou recomendada. A questão de número 5 tem como objetivo traçar a relação do indivíduo com a atividade física.

Os dados coletados na pesquisa foram analisados e tabelados no programa Microsoft Excel 2010 afim de contabilizar e calcular o percentual do objetivo do presente estudo.

3 RESULTADOS

Os resultados obtidos nessa pesquisa referente ao tempo de prática da ginástica laboral mostraram que 27,5% (n=14) participam das aulas de GL de 6 meses a 1 ano e que 72,5% (n=37) há mais de 1 ano.

No que corresponde ao que o indivíduo pensa em relação à prática de atividade física nenhum dos participantes relatou não fazer e não ter a intenção de começar, já os indivíduos que não faziam atividade física mas demonstraram interesse em começar foram 11,8% (n=6), os que realizavam pelo menos 30 minutos por dia, menos de 5 vezes na semana foram 37,3% (n=19), os que faziam atividade física pelo menos 30 minutos por dia, regularmente de 5 a 7 dias na semana mas iniciaram nos últimos seis meses somaram 5,9% (n=3), os que faziam atividade física pelo menos 30 minutos por dia, regularmente de 5 a 7 dias na semana há mais de seis meses totalizaram 37,3% (n=19) e os indivíduos que relataram realizar pelo menos 30 minutos por dia mas nos últimos seis meses estão inativos foram 7,8% (n=4).

Na questão de número 4 que tinha como objetivo encontrar os principais motivos para a inatividade física 29,4% (n=15) dos entrevistados marcaram algumas opções disponíveis no questionário, e 70,6% (n=36) relataram que já praticavam a quantidade necessária e/ou recomendada de atividade física.

Com o objetivo de traçar a relação do indivíduo com a atividade física a questão de número de 5 mostrou que 41,2% (n=21) dos servidores afirmaram gostar muito, 45,1% (n=23) gostam de praticar atividade física, como indiferente foram 3,9% (n=2) e nenhum dos participantes julgou detestar atividade física.

Quanto ao nível de atividade física 70,6% (n=36) dos participantes foram classificados como ativos, aqueles que não cumpriam a recomendação da prática de atividade física e se encaixam no perfil de insuficientemente ativos somaram 17,6% (n=9) e os sedentários 11,8% (n=6).

Tabela 1

CLASSIFICAÇÃO	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	
	Nº	%
Ativo	36	70,6
Ins. Ativo	9	17,6
Sedentário	6	11,8

*O valor somado nos itens Ativo (36), Insuficientemente Ativo (9) e Sedentário (6) representam o total (51) de indivíduos participantes da amostra.

4 DISCUSSÃO:

No ano de 1998 a Organização Mundial de Saúde propôs a validação de um questionário (IPAQ) para determinar o nível de atividade física em nível populacional, participaram da amostra 257 voluntários de ambos os gêneros que responderam o IPAQ (formas curta e longa) no início do estudo e após 7 dias. A reprodutibilidade do questionário foi determinada pela correlação de Spearman ($p < 0,01$). Os resultados mostraram que as formas curta e longa são validadas e que os períodos de referência de semana usual e 7 últimos dias apresentam resultados similares, tornando o IPAQ um instrumento validado para medir o nível de atividade física (MATSUDO, 2001).

A GL pode ser classificada em três diferentes modos: a) preparatória: é realizada antes do início da jornada de trabalho com duração de 8 a 15 minutos e seu objetivo principal é aquecer os grupos musculares que serão solicitados no desempenho das tarefas dos funcionários, fazendo com que se sintam mais

dispostos no trabalho; b) compensatória: é a ginástica com menor duração, de 5 a 8 minutos, realizada durante a jornada de trabalho. Isso faz com que se interrompa a monotonia, aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, e as posturas inadequadas solicitadas nos postos operacionais; c) Relaxamento: é realizado após o expediente do trabalho, sendo que o objetivo é oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias prevenindo as possíveis lesões (BERTE, 2006).

Em 2004 foi criado e instalado o Programa TST em Movimento dentro do Tribunal Superior do Trabalho na cidade de Brasília, tal programa está integrado ao Programa de Qualidade de Vida do Tribunal desenvolvido pela secretaria de saúde da instituição, tendo como público-alvo aproximadamente 1.800 servidores. No primeiro ano foi encontrado que 45% eram irregularmente ativos, sendo que 57% apontavam a falta de tempo como razão para não fazerem atividade física. Foram realizadas ações pontuais, como caminhada coletiva, aplicação dos questionários e o estímulo ao uso das escadarias (Dia da Escada com o Pedômetro). Os dados coletados mostraram que em média cada participante percorreu 6,6 andares/dia, e houve grande impacto e adesão pelas unidades, no total de 93% (MATSUDO, 2007).

Em relação ao nível de atividade física, 69% (n=38) dos entrevistados foram classificados como insuficientemente ativos (HARTWIG, 2009). Em estudo realizado na cidade de Pelotas, verificou-se que 41,1% dos funcionários não cumpriam com a recomendação de prática de atividade física (HALLAL, 2003). Um estudo realizado com servidores da UFSC encontrou valores menores de inatividade física (32,9%) (MARTINS, 2008). No estudo coordenado pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA, 2004), em 15 capitais brasileiras, o percentual de sedentarismo variou de 28 a 55% nas cidades investigadas.

Em um estudo realizado com bancários, os resultados demonstraram que 52,6% (n = 61) dos trabalhadores praticavam atividade física pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e, destes, 46,7% (n = 28) associam a sua prática à participação na GL e mais, 92,7% (n = 51) dos trabalhadores sedentários sentem-se motivados a praticar alguma atividade física (CANDOTII et. al, 2011).

Na cidade de Montes Claros/MG foi realizado um estudo com trabalhadores da indústria farmacêutica e constatou-se que o GML (grupo masculino participante da ginástica laboral) obteve índices significativamente melhores ($p < 0,05$) que o GMC

(grupo masculino não participante da ginástica laboral) nas variáveis % gordura, flexibilidade, resistência abdominal e estilo de vida (SILVEIRA et al., 2007).

Analisando os resultados obtidos no presente estudo, observou-se que 70,6% (n=36) foram classificados como ativos e que 72,5 (n=37) praticam a GL há mais de um ano e que vai de encontro com um estudo realizado por (CANDOTII et al., 2011) que mostra uma tendência de que a prática regular de atividade física está atrelada á esse período de participação nas aulas de ginástica laboral.

Comparando os valores dos indivíduos classificados como sedentários 11,8% (n=6) e os valores dos indivíduos que relataram realizar pelo menos 30 minutos por dia de atividade física, mas nos últimos seis meses estão inativos 7,8% (n=4) verificou-se uma proximidade muito grande no número total, o que sugere a hipótese de que os dois indivíduos presentes na diferença possam estar inseridos nos 29,4% (n=15) que marcaram algumas opções como justificativa para a inatividade física.

Os resultados encontrados nessa pesquisa mostram uma possível evolução com o passar dos anos para o aumento da prática da atividade física dentro e/ou fora do ambiente de trabalho, o que comprova os benefícios citados por outros autores, e a grande importância de uma equipe técnica capacitada para o planejamento, preparação e execução de planos de aula de ginástica laboral.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos por meio da aplicação do questionário mostram a real situação e comprovam os benefícios de um programa de ginástica laboral por meio do grande número de servidores classificados como ativos, cumprindo com o objetivo deste trabalho, os setores escolhidos para compor a amostra dispõe das aulas de ginástica laboral duas vezes por semana com duração entre 8 e 12 minutos de aula.

O grande número de servidores classificados como ativos sugere uma correlação com a prática da GL, como comprovado por (CANDOTII et. al, 2011) e segue uma tendência de que quanto mais aprimorado e elaborado for o programa dentro da instituição mais será reconhecido e requisitado, sem esquecer de que a GL não é a única ação realizada pelo programa TST em Movimento, os servidores também contam com dicas de saúde e ergonomia ao final de cada aula, eventos externos, avaliação física, blitz de ergonomia individual e coletiva, orientação para a

prática de atividade física (cardápio de exercícios), programas visando o emagrecimento e/ou ganho de massa muscular (medida certa e vigilantes do peso) e palestras, como sugere (MARTINS, 2000).

Com o intuito de sempre manter o interesse dos servidores pelas aulas de GL, é necessário que seja feito um planejamento (periodização) dos exercícios a serem trabalhados, e qual capacidade física será priorizada em cada sessão, o que já é feito dentro do programa TST em Movimento, toda quarta feira acontece uma clínica de ginástica laboral onde são apresentadas as aulas da semana.

Por fim, se mostra importante a implantação e manutenção de um programa de qualidade de vida dentro de qualquer instituição, visando benefícios tanto para o trabalhador como para a empresa.

6 REFERÊNCIAS

BERTÉ J. D. Benefícios e efeitos percebidos por trabalhadores logo após a prática da ginástica laboral. Instituto Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão, Francisco Beltrão, 2006.

CAÑETE, I. Humanização: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um novo caminho. Porto Alegre: Foco, 1996.

COORDENAÇÃO, de Prevenção e Vigilância, Instituto Nacional de Câncer. Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis. Brasil, 15 capitais e Distrito Federal 2002-2003. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Câncer; 2004.

HALLAL, P.C, VICTORIA, C. G, Wells JC, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine Science Sports Exercise* 2003;35(11):1894-1900.

HARTWIG, T.W.; MACHADO CF, HALLAL P, C. Indicadores antropométricos e nível de atividade física de funcionários de banco. *R. bras. Ci. e Mov.*17(3):70-75, 2009.

MARTINS, C.O, DUARTE, M.F.S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. *Rev bras Ci Movim.* 2000;8:7-13.

MATSUDO, S; ARAÚJO, T; MATSUDO, V; ANDRADE, D; ANDRADE, E; OLIVIERA, L. C; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física(IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil / International physical activity questionnaire

(IPAQ): study of validity and reability in Brazil. Rev. bras. ativ. fís. saúde;6(2):05-18, 2001.

MATSUDO VKR, MATSUDO SMM, ANDRADE DR, OLIVEIRA LC, ARAÚJO TL. Promovendo atividade física no ambiente do trabalho, Diagn Tratamento, 12(2): 97-102, 2007.

MENDES, R. A.; LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole, 2004.

OLIVEIRA, E.S.A; Atividade física habitual e outros comportamentos relacionados à saúde dos servidores da Universidade Federal de Santa Catarina: tendência secular 1994-2004 [Dissertação de mestrado]. Florianópolis, SC: Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.

STRATH, A.M.; O'BRIEN, S.J.; BASSETT, W.L.; SCHMITZ, K.H.; EMPLAINCOURT, P.O.; JACOB, D.R.; LEON, A.S. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Medicine Science Sports Exercise. 32: S498-504, 2000.

World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2010; Disponível em:<<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/releases/pr84/en/>> [2010 march 11].

ZILLI, C. M. Ginástica laboral e cinesiologia, uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. Curitiba: Editora Lovise Ltda, 2002.

7 APÊNDICE

7.1 TCLE

Instituição dos pesquisadores: Centro Universitário UniCEUB
Pesquisador responsável: Prof. Dr. Marcelo Guimaraes Boia

Pesquisador assistente: Vitor Oliveira da Silva

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é: Analisar o nível de atividade física (NAF) de servidores em exercício no Tribunal Superior do Trabalho (TST) praticantes de ginástica laboral.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser ativo nas aulas propostas de ginástica laboral.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder ao questionário sobre nível de atividade física.
- O procedimento é, o pesquisador irá entregar o questionário e fará uma breve explicação sobre as questões a serem respondidas, por se tratar da versão curta do questionário, o pesquisador irá recolher no mesmo dia em que for entregue e estará a disposição para esclarecimento de qualquer dúvida.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada por meio de análise quantitativa para classificar o nível de atividade física de servidores praticantes de ginástica laboral.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos, que pode trazer algum tipo de constrangimento ao responder o questionário, caso isso aconteça, o participante poderá desistir de responder ao questionário.

- Medidas preventivas durante a aplicação dos testes serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a influência da prática de ginástica laboral para a motivação da prática de atividade e/ou exercício físico fora do ambiente de trabalho.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc) ficará guardado sob a responsabilidade com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UnICEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 39661511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de ____

_____ Participante

Endereço dos responsáveis pela pesquisa:

Instituição: Centro Universitário de Brasília - UniCEUB

Endereço

Bloco: /Nº: /Complemento: SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB

Bairro: /CEP/Cidade: Asa Norte - Brasília - DF

Telefones p/contato: (61) 3966-1200

8 ANEXOS

8.1 IPAQ



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA VERSÃO CURTA

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.

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:

1a 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?

dias _____ por **SEMANA** Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. 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

2b. 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: _____

3a 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

3b 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: _____

4. Caso considere que não faz a quantidade desejada e/ou recomendada de atividade física, indique as 3 principais causas deste fato. Atribua ordem de importância para cada motivo, usando o número 1 para o principal motivo, 2 para o segundo e 3 para o terceiro.

NÃO SE APLICA. JÁ PRATICO A QUANTIDADE NECESSÁRIA E/OU RECOMENDADA

<input type="checkbox"/> NÃO GOSTO	<input type="checkbox"/> FALTA DE TEMPO	<input type="checkbox"/> RESTRIÇÃO MÉDICA
<input type="checkbox"/> FALTA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL	<input type="checkbox"/> FALTA DE LOCAL APROPRIADO	<input type="checkbox"/> FALTA DE DINHEIRO
<input type="checkbox"/> FALTA DE COMPANHIA	<input type="checkbox"/> CANSAÇO	<input type="checkbox"/> OUTRO _____

5. Defina sua relação pessoal com a atividade física.

GOSTO MUITO GOSTO INDIFERENTE NÃO GOSTO DETESTO

CLASSIFICAÇÃO



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

SEDENTÁRIO:

Não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

INSUFICIENTEMENTE ATIVO:

Realiza atividade física por pelo menos 10 minutos por dia, porém insuficiente para ser classificado como ativo. Pode ser dividido em dois grupos:

- A) Atinge pelo menos um dos critérios da recomendação
 - a) Frequência: 5 dias /semana OU
 - b) Duração: 150 min / semana
- B) Não atingiu nenhum dos critérios da recomendação

Obs. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividade (CAMINHADA + MODERADA + VIGOROSA)

ATIVO:

Cumpriu as recomendações

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão
- b) MODERADA OU CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (CAMINHADA + MODERADA + VIGOROSA)

MUITO ATIVO:

Cumpriu as recomendações e:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão OU
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Insuficientemente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Insuficientemente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração

8.2 DECLARAÇÃO DE RECEBIMENTO DE TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

DECLARAÇÃO DE RECEBIMENTO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC

Declaro que recebi o Trabalho de Conclusão de Curso – TCC do aluno
VITOR OLIVEIRA DA SILVA, do curso de Educação Física do UniCEUB.

DATA	NOME	ASSINATURA
11/11/15	Stetty Lobo	
12/11	Sérgio Romão	
12/11	Marcelo Boia	

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

8.3 CARTA DE ACEITE DE ORIENTADOR



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Marcelo Nascimento, declaro aceitar orientar o aluno Vitor Oliveira da Silva no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 11 de agosto de 2015.



ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

8.4 DECLARAÇÃO DE AUTORIA



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Vitor Oliveira da Silva, declaro ser o autor de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outros autores sob a pena de ser desligado desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 11 de novembro de 2015.

Orientando

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

8.5 FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Vitor Oliveira da Silva RA:21365799 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHO PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL no dia 19/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

8.6 FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHO PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL autorizar sua apresentação no dia 19/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

8.7 FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHO PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL do aluno VITOR OLIVEIRA DA SILVA autorizar sua apresentação no dia 19/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

8.8 AUTORIZAÇÃO BIBLIOTECA



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

AUTORIZAÇÃO

Eu, Vitor Oliveira da Silva RA 21365799, aluno do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DO TRIBUNAL SUPERIOR TRABALHO PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 18 de Novembro de 2015.


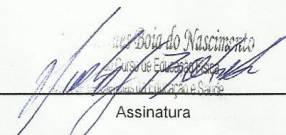
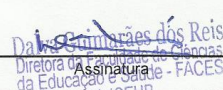
Assinatura do Aluno

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

8.9 COMITÊ DE ÉTICA

 MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS			
1. Projeto de Pesquisa: ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES PÚBLICOS PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL DO DF		2. Número de Participantes da Pesquisa: 50	
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: educação física			
PESQUISADOR RESPONSÁVEL			
5. Nome: Marcelo Guimarães Boia do Nascimento			
6. CPF: 400.063.361-91		7. Endereço (Rua, n.º): SQN 307 BLOCO I ASA NORTE 107 BRASILIA DISTRITO FEDERAL 70746090	
8. Nacionalidade: BRASILEIRO		9. Telefone: (61) 3964-2873	10. Outro Telefone:
		11. Email: marcelo.boia@gmail.com	
<p>Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.</p>			
Data: <u>01 / 09 / 15</u>		 Assinatura	
INSTITUIÇÃO PROPONENTE			
12. Nome: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB		13. CNPJ: 00.059.857/0001-87	14. Unidade/Órgão:
15. Telefone: (61) 3966-1200		16. Outro Telefone:	
<p>Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.</p>			
Responsável: <u>Dalva Guimarães dos Reis</u>		CPF: <u>_____ X _____</u>	
Cargo/Função: <u>Diretora da FACES</u>			
Data: <u>01 / 09 / 2015</u>		 Assinatura	
PATROCINADOR PRINCIPAL			
Não se aplica.			