



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

YURI ALVES EUZEBIO

**O EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL NO NÍVEL DE STRESS E NA PERCEPÇÃO
DA SONOLÊNCIA DE COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE
UMA EMPRESA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE**

Juazeiro do Norte-CE
2019

YURI ALVES EUZEBIO

**O EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL NO NÍVEL DE STRESS E NA PERCEPÇÃO
DA SONOLÊNCIA DE COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE
UMA EMPRESA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Licenciatura em Educação Física
do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio,
Campus Saúde, como requisito para
obtenção do Grau de Licenciado em
Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

Juazeiro do Norte-CE
2019

YURI ALVES EUZEBIO

**O EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL NO NÍVEL DE STRESS E NA PERCEPÇÃO
DA SONOLÊNCIA DE COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE
UMA EMPRESA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Profª Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientador (a)

Profº Me Renan Costa Vanali
Examinador (a)

Profª Ma Lara Belmudes Bottcher
Examinador (a)

Juazeiro do Norte-CE
2019

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a minha tia Francineide Davi, minha irmã Syntia Kelly, e aos meus amigos, que sempre me ajudaram e batalharam comigo desde o início, e acreditaram em mim e em meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha orientadora Jeniffer Kelly, a Instituição que apliquei meu questionário, e a todos que contribuíram de alguma forma para evolução desse trabalho.

O EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL NO NÍVEL DE STRESS E NA PERCEPÇÃO DA SONOLÊNCIA DE COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE UMA EMPRESA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE

¹Yuri Alves EUZEBIO;
²Jenifer Kelly PINHEIRO;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

O presente estudo aborda o efeito da prática de Ginástica Laboral sobre o nível de stress e a percepção da sonolência em colaboradores. A Ginástica Laboral é um programa cujo seu maior objetivo dentro das empresas é manter a saúde do colaborador, através de exercícios físicos de curta duração, sendo aplicados pelo profissional de educação física, trazendo bons benefícios. Faz necessário o presente estudo sabendo o quanto é importante a prática da ginástica laboral dentro uma empresa, e se a mesma pode ter influência sobre a produtividade diária do colaborador em relação ao stress ocupacional e a percepção da sonolência no horário de trabalho. A presente pesquisa é descritiva, de campo, quantitativa. Foram selecionados 30 colaboradores, sendo 17 mulheres e 13 homens, que praticam a Ginástica Laboral na empresa, responderam dois questionários, um sobre o stress ocupacional e o outro sobre a percepção da sonolência no horário de trabalho, logo após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados foram tabulados no programa Microsoft Excel e analisados através do programa de computador SPSS. A estatística empregada foi a descritiva. Mais de 50% dos participantes apresentaram stress moderado, embora 35% apresentou não ter stress sendo esse o segundo maior resultado. Em relação à percepção da sonolência exatamente 70% respondeu não apresentar sonolência, após a prática da Ginástica Laboral. Observou-se que tem efeito positivo sobre o nível de stress ocupacional, e em relação à percepção da sonolência, percebeu-se que é um fator que pode ser considerado prejudicial para o colaborador, e para a empresa, pois a Ginástica Laboral tem influência positiva sobre.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Stress, Colaborador.

ABSTRACT

The present study deals with the effect of the practice of Work Gymnastics on the level of stress and the perception of drowsiness in employees, Gymnastics Labor is a program whose main objective within companies is to maintain the employee's health through physical exercises of short duration, but that being applied by the physical education professional brings good benefits, if it is necessary the present study knowing how important is the practice of work gymnastics within a company, and whether it may influence the daily productivity of the employee in relation to

occupational stress and the perception of sleepiness in working hours. The present research is descriptive, of field, quantitative, 30 employees were selected, being 17 women and 13 men, who practice the Work Gymnastics in the company, answered two questionnaires, one on the occupational stress and the other on the perception of sleepiness in the time After signing the informed consent form, the data were tabulated in the Microsoft Excel program and analyzed through the SPSS computer program. The employed statistic was the descriptive one. More than 50% of the participants presented moderate stress, more than 35% presented no stress and this is the second highest result, and in relation to perception of sleepiness, exactly 70% responded that they did not present drowsiness after practicing Gymnastics at Work. It was observed that the practice of Gymnastics Labor has a positive effect on the level of occupational stress, and in relation to the perception of drowsiness, it was perceived that it is a factor that can be considered harmful for the employee and for the company and that Gymnastics Labor has positive influence on.

Keys - Words: Workout, Stress, Employee.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) é um programa cujo seu maior objetivo dentro das empresas, é manter a saúde do colaborador, através de exercícios físicos de curta duração, mas, que sendo aplicada pelo profissional de Educação Física pode trazer bons benefícios (PAULON, 2015).

De acordo com Sousa e Silva (2016), na GL além de alongamentos direcionados para os principais grupos musculares envolvidos nas atividades laborais, a utilização de atividades lúdicas também colabora para essa condição, cooperando para incentivar a participação e a socialização entre os colegas de trabalho, independente do horário, funções ou empresas. Os benefícios para os trabalhadores são satisfatórios, pois vão além do sistema músculo esquelético, contribuindo também para melhorar a disposição para o trabalho, além dos efeitos benéficos do estímulo para uma vida mais saudável.

Segundo Tanaka, Deutsche e Valim (2007), a GL tem sido alvo de grandes pesquisas buscando melhorar a qualidade de vida do trabalhador em seu ambiente de trabalho, interferindo no cotidiano repetitivo, monótono, cercado de agentes estressores. Mas, para que as aulas não se tornem um ambiente monótono e repetitivo, os profissionais têm buscado constante inovação e aperfeiçoamento em relação as suas técnicas, visando atender as expectativas dos participantes.

A GL está causando impacto nas empresas, no bom sentido, pois sua prática vem com objetivo de proporcionar a melhora nas capacidades e funções corporais. Na realização das atividades no trabalho, prevenindo assim doenças ocupacionais

como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) e o frequente afastamento dos colaboradores, devido a quadro de dores (TANAKA; DEUTSCH; VALIM, 2007).

O trabalho monótono ou repetitivo, principalmente no trabalho administrativo, que exige mais movimentos finos, faz com que o colaborador fique muito tempo sentado em frente ao computador, ocasionando assim sonolência no horário do trabalho, retardando e provocando erros no serviço, estresse ocupacional, fadiga muscular, ou até mesmo gerar doenças como a LER e DORT (CARVALHO, 2002).

Há vários aspectos que geram stress no trabalho em colaboradores como: o excesso na carga de trabalho, a desorganização sobre as tarefas e funções repetitivas, o convívio com os colegas de trabalho, a falta de apoio dos líderes, entre outros. Esses problemas com o tempo podem se agravar, ocasionando faltas, atrasos, baixo desempenho, trazendo prejuízos para a empresa (SUEIRO, 2018).

De acordo com Paulon (2015), o stress, é um sintoma que tem afetado os funcionários da empresa cada dia com mais frequência, devido nosso mercado competitivo, mas pode ser diminuído com a GL, momento em que os funcionários fazem um intervalo e interagem entre si, melhorando a performance do profissional e sua produtividade.

A prática da GL combate todos os problemas citados nos parágrafos anteriores, pois ela traz aumento na produtividade, reduz acidentes, aumenta a atenção, estimula o sistema neuromotor e reduz o absenteísmo. Ela tem a função preventiva e corretiva, diminuindo as lesões dos trabalhadores, os afastamentos por crises de pressão alta, diabéticas ou dores na coluna, melhora o clima organizacional, por ser uma atividade fora da rotina (REZENDE, 2017).

Seguindo o mesmo raciocínio, Dias, Apud Cañete (2001), relata que a Ginástica Laboral Compensatória (GLC) é composta por atividades físicas realizadas durante o expediente de trabalho, agindo de forma terapêutica, ou seja, exercitando músculos que foram trabalhados em excesso durante a jornada de trabalho, proporcionando um bem-estar físico, mental e social ao funcionário.

Sendo assim, os exercícios físicos realizados durante, ou após a jornada de trabalho atuam de forma terapêutica, diminuindo o estresse através do alongamento e do relaxamento (MARTINS, 2001. apud OLIVEIRA, 2007).

Fez-se necessário o presente trabalho, supor saber o quanto é importante a prática da GL dentro das empresas, e o quanto ela pode influenciar na produtividade

diária do colaborador em relação ao stress ocupacional e percepção da sonolência no horário de trabalho. O objetivo do estudo foi avaliar o efeito da Ginástica Laboral no nível de stress e na percepção da sonolência dos colaboradores no horário de trabalho.

METODOLOGIA

O presente estudo é uma pesquisa descritiva, de campo, quantitativa. Segundo Dalfovo, Lana e Silveira (2008), qualitativa e quantitativa – levam como base de seu delineamento as questões ou problemas específicos. Adota tanto em um, quanto em outro a utilização de questionários e entrevistas.

Foram selecionados 30 colaboradores, sendo 17 mulheres e 13 homens de uma empresa que trabalha no ramo da saúde na cidade de Juazeiro do Norte-CE, pois dos 200 colaboradores da empresa, somente essa quantidade realiza apenas atividades administrativas e que participam do programa de GL posto na empresa.

Participou da pesquisa o colaborador que pratica a GL na empresa há mais de 3 meses, pelo menos 2 vezes na semana, porém, não pode participar da pesquisa os colaboradores que trabalham no período noturno ou madrugada, pois o programa é só aplicado em horário comercial.

O projeto foi subjugado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para avaliação. Todos os participantes foram comunicados dos procedimentos adotados na pesquisa. Após aprovação da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O colaborador teve o risco de se sentir constrangido pelas perguntas, porém o aplicador garantiu que seu nome não seria publicado. O participante se beneficiou em saber se os exercícios praticados na GL estão surtindo efeito positivo sobre seu stress ocupacional diário e a percepção da sonolência durante o expediente.

Foi informado aos participantes que os dados provenientes do estudo estão de posse apenas dos pesquisadores envolvidos na pesquisa e no momento da publicação dos resultados do estudo em periódicos e/ou em eventos científicos nacionais e/ou internacionais serão mantidos em sigilo, quanto à identidade dos participantes.

Os instrumentos utilizados foram dois questionários, um deles foi estruturado pelos pesquisadores, abordando o tema percepção da sonolência no horário de trabalho, contendo 5 questões fechadas, e no outro falava sobre stress ocupacional contendo 2 questões abertas e 8 fechadas, que na resolução do mesmo, pode-se afirmar a classificação do nível de stress do participante, que foi uma adaptação do “Questionário de Estresse” do Saúde em Movimento criado por Cyro Masci (2003).

A coleta de dados foi realizada individualmente em uma sala reservada, o questionário foi aplicado pelo próprio pesquisador durante o período vespertino, os mesmos foram coletados, tabulados no programa Microsoft Excel 2010 e analisados através do programa de computador SPSS. A estatística empregada foi à descritiva.

RESULTADOS

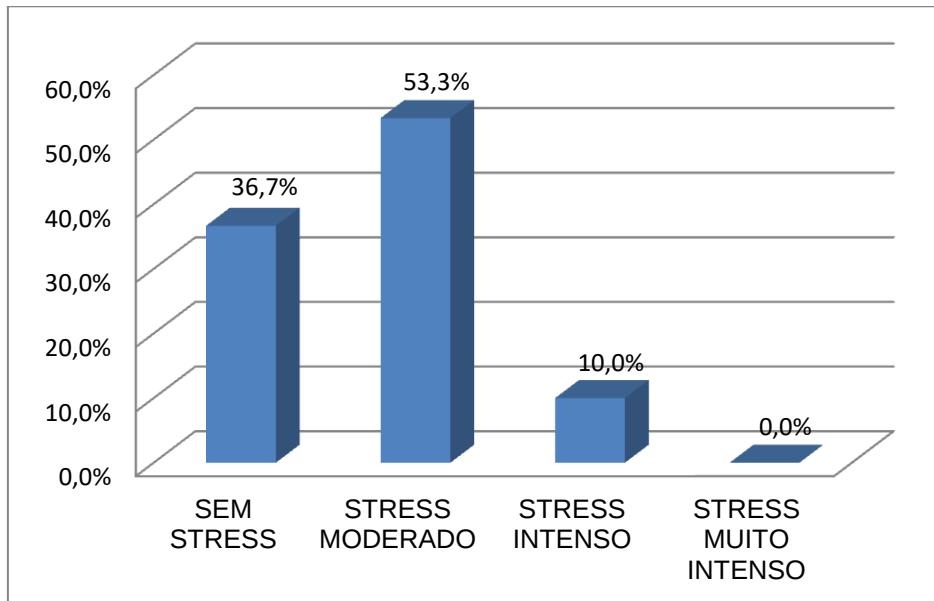
A tabela a seguir mostra a característica dos participantes dessa pesquisa:

Tabela 1: Características dos participantes

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA (n)	
FEMININO	17	
MASCULINO	13	
MÉDIA DE IDADE	32 À 33 ANOS	
MÉDIA DE TEMPO NA FUNÇÃO	3 À 4 ANOS	
Q9. VOCÊ JÁ CONHECIA O PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL ANTES DE ENTRAR NESSA EMPRESA?	NÃO 20	SIM 10
Q10. VOCÊ JÁ TINHA PRATICADO A GINASTICA LABORAL ANTES DE ENTRAR NESSA EMPRESA?	NÃO 22	SIM 8

FONTE: PESQUISADOR (2019).

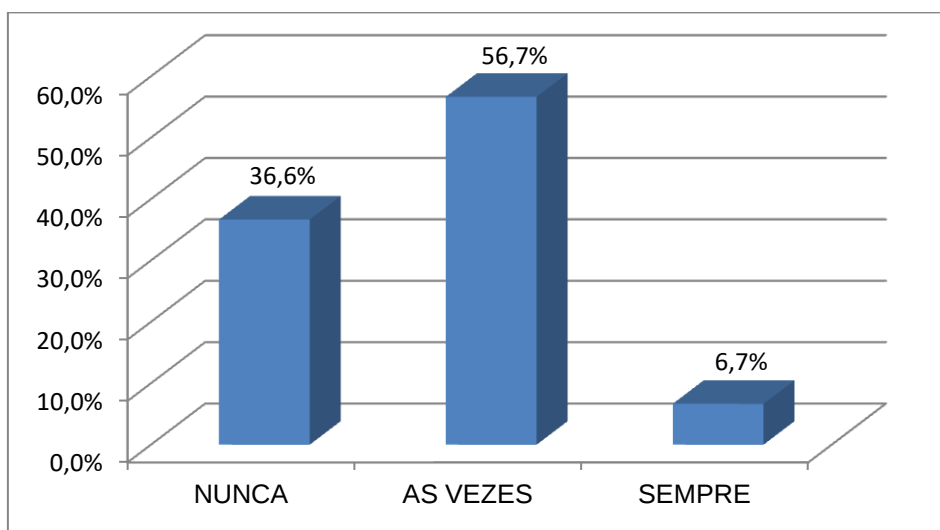
O gráfico a seguir mostra o nível de stress ocupacional que os participantes dessa pesquisa apresentam.

GRAFICO 1: STRESS OCUPACIONAL

FONTE: PESQUISADOR (2019).

O gráfico acima afirma que 36,7% dos participantes não tem stress, 53,3% contém stress moderado, 10,0% stress intenso e nenhum possui stress muito intenso.

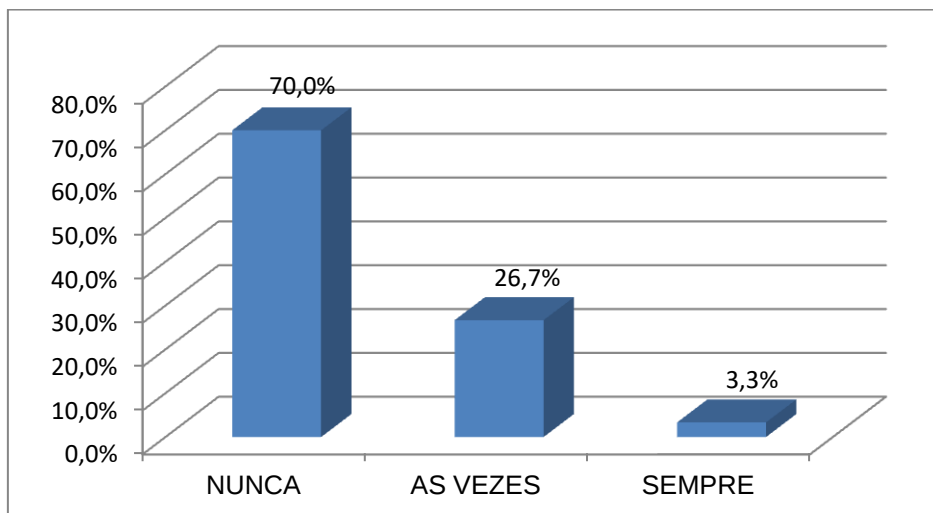
Os próximos gráficos apresentam resultados referentes à percepção da sonolência no horário de trabalho dos participantes:

GRÁFICO 2 – Q1: VOCÊ SENTE SONOLÊNCIA NO HORÁRIO DE TRABALHO?

FONTE: PESQUISADOR (2019).

O gráfico acima mostra que 36,7% dos participantes, nunca sentem sono durante o horário de trabalho, 56,7% sentem às vezes e 6,7% sempre sentem.

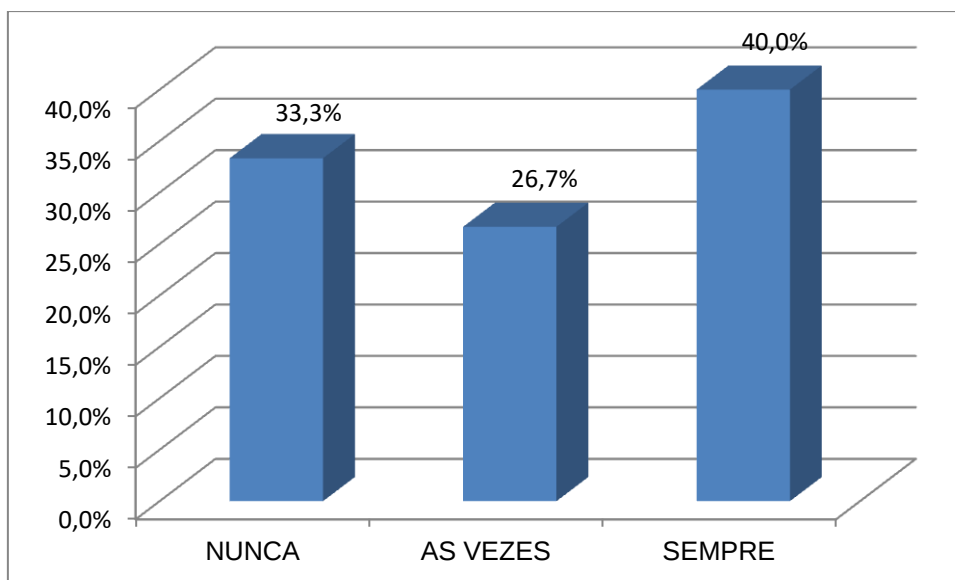
GRÁFICO 3 – Q2: APÓS A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL, VOCÊ, SE PERCEBE COM SONO?



FONTE: PESQUISADOR (2019).

O gráfico acima mostra que 70,0% dos participantes nunca se percebem sono após a prática da GL, 26,7% se percebem às vezes e 3,3% sempre se percebem.

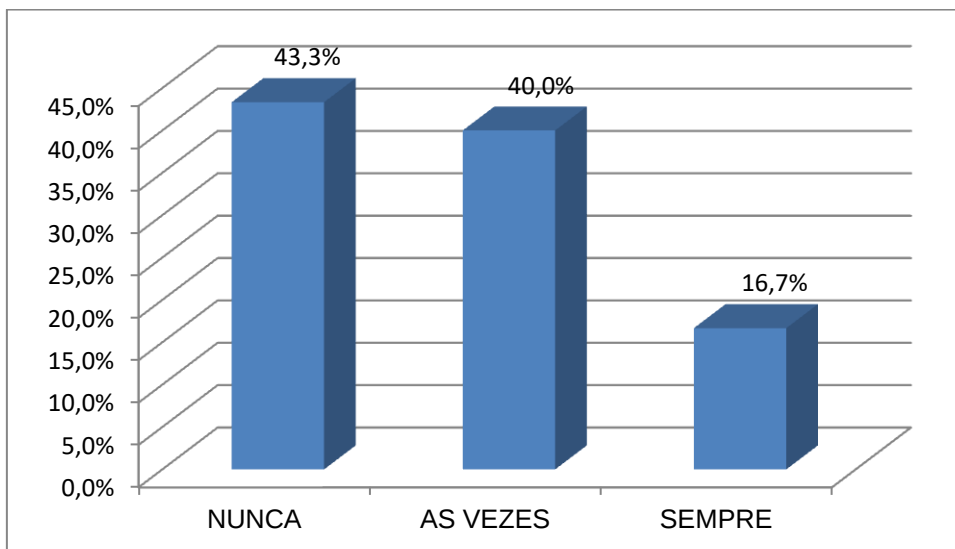
GRÁFICO 4 – Q3: A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL TE INFLUENCIA A NÃO SENTIR SONOLÊNCIA NO HORÁRIO DE TRABALHO?



FONTE: PESQUISADOR (2019).

O gráfico acima mostra que 33,3% afirmam que a prática da GL nunca, influência a não sentir sonolência no horário de trabalho, 26,7% afirmam que as vezes influência e 40,0% afirmam que sempre influência.

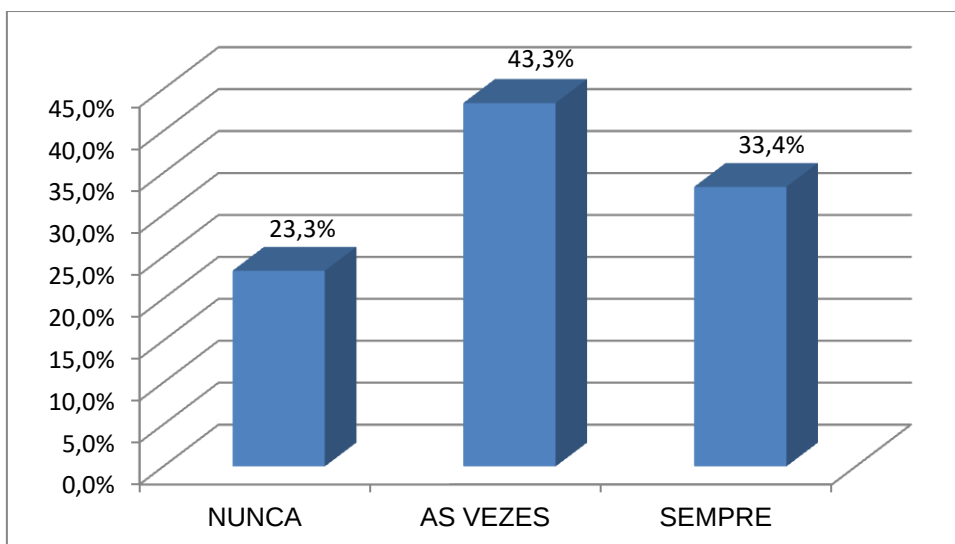
GRAFICO 5 – Q4: QUANDO VOCÊ NÃO PRÁTICA A GINÁSTICA LABORAL, SE SENTE MAIS SONOLENTO?



FONTE: PESQUISADOR (2019).

O gráfico acima mostra que 43,3% nunca se sentem mais sonolento, mesmo sem a prática da GL, 40,0% se sente sonolento às vezes e 16,7% sempre se sentem sonolentos sem a prática da GL.

GRAFICO 6 – Q5: VOCÊ ACHA QUE A SONOLÊNCIA PODE ATRAPALHAR SUA PRODUTIVIDADE NA EMPRESA?



FONTE: PESQUISADOR (2019).

O gráfico acima informa que 23,3% afirmam que a sonolência nunca atrapalha a sua produtividade na empresa, já 43,3% afirmam que atrapalha às vezes e 33,3% afirmam que sempre atrapalha.

DISCUSSÃO

A proposta desse estudo foi analisar se a prática da ginástica laboral tem efeitos positivos sobre o nível de stress de colaboradores de uma empresa. De acordo com Tanaka (2007), a prática da ginástica laboral é eficaz na redução do nível de stress e que também pode ser utilizada como uma técnica preventiva contra agentes estressores. O estudo mostra que nenhum colaborador tem stress muito intenso e a minoria stress intenso, afirmando assim que a prática da GL influencia positivamente no nível de stress dos colaboradores.

Os colaboradores do presente estudo foram indagados sobre qual momento do dia era aplicada as sessões de GL, todos responderam que sempre é no período vespertino entre às 14h00min e 16h00min horas, não existe comprovação de qual melhor horário de aplicação dessas sessões, pois cada um tem objetivos diferentes, porém a empresa optou pela ginástica compensatória por ser a mais adequada a sua rotina e por acreditar, que pode trazer mais benefícios para seus trabalhadores.

De acordo com o estudo de Swerts (2014), foram aplicadas sessões de ginástica laboral compensatória em funcionários de uma instituição pública de ensino superior, e usando o questionário adaptado de escala de estresse no trabalho, analisaram que as sessões de GL não reduziram significativamente o nível de stress ocupacional dos participantes.

Segundo Fujimoto (2012), funcionários de uma companhia energética indicaram através de um questionário a atividade laboral como atividade minimizadora do estresse, e como justificativa sobre a importância da GL a alternativa mais votada foi que aumenta a disposição e desempenho no trabalho.

O presente estudo apresentou posteriormente a análise que após a prática da GL a maioria dos colaboradores não sentem sonolência, afirmando assim estarem mais ativos para suas atividades rotineiras do trabalho. Segundo Nahas (2001, apud Rezende, 2017) “A atividade orientada: propicia uma sensação de bem-estar geral, diminui a fadiga mental e o nível de ansiedade, melhora o humor, e a qualidade do trabalho, gerando maior integração social aliada ao senso de grupo e espírito de equipe”.

A maioria confirmou que às vezes ou sempre a sonolência pode atrapalhar sua produtividade na empresa e que a prática da GL sempre irá influenciar a não se

sentir sonolento no horário de trabalho. De acordo com Bonfim (2017), entre os principais benefícios da GL destacam-se o físico, o psicológico e o social. Dentre os físicos, citam-se a melhora das DORT/LER, prevenção de doenças, alívio de dores corporais e aumento da flexibilidade; dos benefícios sociais aparece, como principal ponto, a melhora das relações interpessoais, sendo esta essencial tanto para os colaboradores, quanto para a empresa; entre os psicológicos evidenciam-se a diminuição do estresse e melhoria da capacidade de concentração.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sobre o nível de stress ocupacional em colaboradores, observou-se que a prática da GL tem uma boa influência sobre o mesmo, e em relação à percepção da sonolência, percebeu-se que é um fator que pode ser considerado prejudicial para o colaborador e para a empresa. E que a GL tem influência positiva sobre.

A partir dos dados deste estudo, sugere-se uma pesquisa mais aprofundada em relação ao colaborador e sua sonolência, o quanto isso influencia na sua produtividade dentro da empresa, e com uma intervenção o quanto a GL pode contribuir significativamente nessa vertente, levando em consideração a influência de algumas variáveis como, alimentação, exercícios fora da empresa e descanso noturno.

REFERÊNCIAS

- BONFIM, T. **Ginástica Laboral: Qualidade de Vida no Trabalho**. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – UNIME, Salvador, 2017.
- CANDOTTI C T; STROSCHEIN R; NOLL M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2011;33(3):699-714.
- CARVALHO, L. C. R. F. **A influência do estilo de liderança na gênese dos dor em uma fábrica de calçados**. 2002. Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia) Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Engenharia, 2002.
- DALFOVO, M; LANA, R; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v.2, n.4, p.0113, Sem II. 2008.
- FUJIMOTO, H; AVELAR, S. Influência da ginástica laboral na minimização do estresse ocupacional. **Revista Enfermagem Integrada**, Ipatinga: Unileste, V.5, N.2, Nov./Dez. 2012.
- GRANDE, A et al. Comportamentos relacionados a saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2011, 13(2):131-137.
- GRANDE A J; SILVA V; PARRA S A. Efetividade da ginástica laboral na aptidão física: estudo randomizado não controlado. **Einstein**. 2014;12(1):55-60.
- LEAL, L; MEJIA, D. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida**. Pós-graduação em Ergonomia – Faculdade Ávila. 2012.
- MACIEL, R.; ALBUQUERQUE, A.; MELZER, A.; LEÔNIDAS, S. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 8, p. 71-86, 1 dez. 2005.
- MENDES, R.A.; LEITE.N. **Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas**. 3. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2012.
- MEZZOMO S P; CONTREIRA A R; CORAZZA S T. Os efeitos da ginástica laboral sobre as habilidades básicas de funcionários de setores administrativos. **R Bras Ci Saúde**. 2010;8(25):6-13.
- OLIVEIRA, J.R.G. A importância da ginástica lab oral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, n. 139, p. 40-49, 2007.
- PAULON, L. **A Ginástica Laboral em Segurança e Medicina do Trabalho**. Disponível em: <http://blog.safemed.pt/a-ginastica-laboral-em-seguranca-e-medicina-do-trabalho/>. Acesso em: Setembro de 2018.

REZENDE, J. A. **Ginástica laboral: uma análise do ambiente de trabalho enquanto espaço de saúde e produtividade no setor sucroenergético na Microrregião Geográfica de Ituiutaba (MG)**. 2017. 130 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2017.

SANTOS, A. F et al. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 99-113, maio/ago. 2007.

SOUSA, M; SILVA, T. **A ginástica laboral e a saúde do trabalhador: uma revisão da literatura**. Faculdade de americana. Americana. 2016.

SUEIRO, S. G. S. **Prazer e sofrimento no trabalho dos líderes e liderados nas áreas da saúde e da educação**. 2018. 71 folhas. Dissertação (Administração) - Universidade Metodista de São Paulo: São Bernardo do Campo.2018.

SWERTS, F; ROBAZZI, M. **Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular**. Universidade de São Paulo. jul.-ago. 2014.

TANAKA, K; DEUTSCH, S; VALIM, P. **Efeito da ginástica laboral no estresse**. Revista digital. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: Novembro de 2018.

ANEXOS

Anexo A - O Efeito da Ginástica Laboral no Nível de Stress e na Percepção da Sonolência de Colaboradores do Setor Administrativo uma Empresa da Cidade de Juazeiro do Norte – CE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

Yuri Alves Euzébio, de CPF: 06373393399 do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio está realizando a pesquisa intitulada **“O EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL NO NÍVEL DE STRESS E NA PERCEPÇÃO DA SONOLENCIA DE COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO UMA EMPRESA DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE - CE”**, que tem como objetivos avaliar o efeito da ginástica laboral no nível de stress e na percepção da sonolência, identificar o nível de stress de colaboradores praticantes de ginástica laboral, verificar o efeito da ginástica laboral sobre a sonolência diurna do colaborador. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: entrega dos questionários, resolução e devolução dos mesmos.

Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá na resolução de dois questionários semi estruturados, um contendo 10 questões, 2 abertas e 8 fechadas, o outro 5 questões fechadas, abordando os temas, da prática de ginástica laboral, stress no trabalho e percepção da sonolência durante o horário de trabalho.

Os procedimentos utilizados, aplicação de questionário individualmente, poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, o colaborador se sentir constrangido pelas perguntas. O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mas que será reduzido mediante o aplicador garantir, que seu nome não será publicado. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações, que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu

Yuri Alves Euzébio serei o responsável pelo encaminhamento ao Núcleo de atendimento psicológico (NAPI).

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido do colaborador saber, que se exercícios praticados na ginástica laboral estão promovendo mais saúde, para o mesmo e produtividade na empresa.

Toda informação que o(a) Sr.(a) nos fornecera será utilizada somente para esta pesquisa. As respostas e dados pessoais serão confidenciais e seu nome não aparecerá em questionários inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar, ou se desistir após ter iniciado a resolução do questionário. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa, ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Yuri Alves Euzébio no endereço, Rua Capitão Coimbra, n. 258, Bairro Pirajá, Juazeiro do norte-CE, telefone para contato (88)99738-5700, nos seguintes horários: 09h00min às 18h00min.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP 63180-000, localizado na Avenida Leão Sampaio, bairro Triângulo, Km 3 S/N, telefone (88) 2101-1050, Juazeiro do Norte-CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Local e data

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE (S)

APÊNDICE A – O Efeito da Ginástica Laboral no Nível de Stress e na Percepção da Sonolência de Colaboradores do Setor Administrativo uma Empresa da Cidade de Juazeiro do Norte – CE

QUESTIONÁRIO SOBRE STRESS OCUPACIONAL

NOME (SÓ AS INICIAIS):

IDADE :

SEXO: () MASCULINO () FEMININO

FUNÇÃO NA EMPRESA: _____ **TEMPO NA FUNÇÃO:** _____

ASSINALE OS 8 ITENS A SEGUIR DE ACORDO COM O QUE VOCÊ VIVÊNCIOU NOS ÚLTIMOS 2 MESES NO LOCAL DE TRABALHO NO HORÁRIO DE EXPEDIENTE:

QUESTÕES	NENHUM PONTO	1 PONTO	2 PONTOS	PONTUAÇÃO
1. Senti Nervosismo no horário de trabalho.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
2. Senti dores musculares, e nas articulações durante o expediente.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
3. Senti muitas preocupações com o meu serviço.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
4. Senti irritabilidade e tensão durante a jornada de trabalho.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
5. Senti dores na coluna durante o expediente.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
6. Senti o clima organizacional pesado durante o expediente.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
7. Senti Muita ausência de colegas de trabalho por conta de crises de doenças.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
8. Tem sentido sua produtividade decrescer devido ao cansaço.	() Não tenho tido problemas	() Ocasionalmente	() Frequentemente	
TOTAL:				

SEM STRESS – ATÉ 3 PONTOS

STRESS MODERADO – DE 4 A 7 PONTOS

STRESS INTENSO – DE 8 A 12 PONTOS

STRESS MUITO INTENSO – ACIMA DE 12 PONTOS

QUESTÃO 9:

VOCÊ JÁ CONHECIA O PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL ANTES DE ENTRAR NESSA EMPRESA?

QUESTÃO 10:

VOCÊ JÁ TINHA PRATICADO A GINÁSTICA LABORAL ANTES DE ENTRAR NESSA EMPRESA?

APÊNDICE B – O Efeito da Ginástica Laboral no Nível de Stress e na Percepção da Sonolência de Colaboradores do Setor Administrativo uma Empresa da Cidade de Juazeiro do Norte – CE

QUESTIONÁRIO SOBRE A PERCEPÇÃO DA SONOLÊNCIA NO HORÁRIO DE TRABALHO

QUESTÃO 1:

VOCÊ SENTE SONOLÊNCIA NO HORÁRIO DE TRABALHO?

() SEMPRE () NUNCA () ÀS VEZES

QUESTÃO 2:

APÓS A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL, VOCÊ SE PERCEBE COM SONO?

() SEMPRE () NUNCA () ÀS VEZES

QUESTÃO 3:

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL TE INFLUENCIA A NÃO SENTIR SONOLÊNCIA NO HORÁRIO DE TRABALHO?

(☐) SEMPRE (☐) NUNCA (☐) ÀS VEZES

QUESTÃO 4:

QUANDO VOCÊ NÃO PRÁTICA A GINÁSTICA LABORAL SE SENTE MAIS SONOLENTO?

(☐) SEMPRE (☐) NUNCA (☐) ÀS VEZES

QUESTÃO 5:

VOCÊ ACHA QUE A SONOLÊNCIA, PODE ATRAPALHAR SUA PRODUTIVIDADE NA EMPRESA?

(☐) SEMPRE (☐) NUNCA (☐) ÀS VEZES