

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM

RAQUEL ROCHA DE MOURA DA FONSECA

**GINÁSTICA LABORAL COMO PRÁTICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR
PARA O SERVIDOR PÚBLICO LOTADO NA SECRETARIA
MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO, EM
BELO HORIZONTE**

BELO HORIZONTE - MG

2020

RAQUEL ROCHA DE MOURA DA FONSECA

**GINÁSTICA LABORAL COMO PRÁTICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR
PARA O SERVIDOR PÚBLICO LOTADO NA SECRETARIA
MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO, EM
BELO HORIZONTE**

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Especialização em Educadores da Saúde - CEFES, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientadora: Prof.^a Ms. Márden Cardoso Miranda Hott

BELO HORIZONTE - MG

2020

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

FONSECA, RAQUEL ROCHA DE MOURA

GINÁSTICA LABORAL COMO PRÁTICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR PARA O SERVIDOR PÚBLICO LOTADO NA SECRETARIA MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO, EM BELO HORIZONTE./ RAQUEL ROCHA DE MOURA DA FONSECA - 2020.

23 p.

Orientador: Mården Cardoso Miranda Hott.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação de Educadores em Saúde.

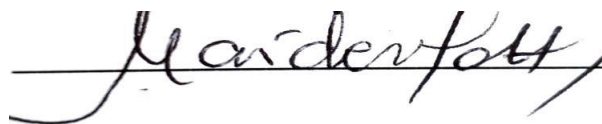
1. Ginástica laboral. 2. Afastamento funcional. 3. Qualidade de vida. I. Hott, Mården Cardoso Miranda. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III. Título.

Raquel Rocha de Moura da Fonseca

**GINÁSTICA LABORAL COMO PRÁTICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR
PARA O SERVIDOR PÚBLICO LOTADO NA SECRETARIA
MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO, EM
BELO HORIZONTE**

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Especialização em Educadores da Saúde - CEFES, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

BANCA EXAMINADORA:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Márcen Cardoso Miranda Hott', written over a horizontal line.

Profª. Márcen Cardoso Miranda Hott (Orientadora)

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Salete Maria de Fátima Silqueira Müller', written over a horizontal line.

Profª. Drª. Salete Maria de Fátima Silqueira Müller

Data de aprovação: **28/04/2020**

RESUMO

O presente Projeto de Intervenção tem como objetivo principal implantar na Secretaria de Planejamento, Orçamento e Gestão do município de Belo Horizonte, um programa de ginástica laboral a fim de promover mudanças de hábitos e aumento das práticas saudáveis que reflita em toda a vida laboral e pessoal do trabalhador, diminuindo a quantidade de afastamentos por licenças médicas geradas por doenças ocupacionais. Estudos apontam que o índice de absenteísmo no serviço público por problemas de saúde tem se tornado relevante e sua ocorrência é mais frequente entre trabalhadores que realizam atendimento ao público. Sendo assim, espera-se que após os doze primeiros meses da implantação do programa de ginástica laboral, seja possível identificar mudanças de hábitos significativos, bem como a diminuição da quantidade de afastamentos por licenças médicas.

Palavras-chave: Ginástica laboral, Afastamento funcional, Qualidade de vida.

SUMMARY

This Intervention Project has as its main objective to implement in the Department of Planning, Budget and Management of the municipality of Belo Horizonte, a program of labor gymnastics in order to promote changes in habits and increase in healthy practices that reflect throughout the working and personal life of the worker, reducing the number of absences due to sick leave caused by occupational diseases. Studies indicate that the rate of absenteeism in the public service due to health problems has become relevant and its occurrence is more frequent among workers who provide public service. Therefore, it is expected that after the first twelve months of the implementation of the labor gymnastics program, it will be possible to identify significant changes in habits, as well as a decrease in the number of absences due to sick leave.

Keywords: Labor gymnastics, Functional leave, Quality of life.

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

PBH	Prefeitura Municipal de Belo Horizonte
PGL	Programa de Ginástica Laboral
SMPOG	Secretaria de Planejamento Orçamento e Gestão de Pessoas

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
1.1 Problema.....	09
1.2 Justificativa	10
2. OBJETIVO GERAL	11
3. PÚBLICO ALVO E METAS.....	12
4. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
5. METODOLOGIA	16
5.1 Orçamento	17
5.2 Recursos humanos	18
5.3 Acompanhamento e avaliação do projeto	18
5.4 Cronograma das atividades	18
6. RESULTADOS ESPERADOS.....	19
REFERÊNCIAS.....	20
APÊNDICE A	22
APÊNDICE B	23

1 INTRODUÇÃO

Fundada em 1897, Belo Horizonte, a capital de Minas Gerais, possui cerca de 123.837 servidores que fazem parte da administração pública do município (IBGE, 2018). Durante os 122 anos de existência da administração municipal, muitas mudanças já ocorreram com vistas a preservar e promover a saúde do trabalhador por meio da Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão (SMPOG) que possui sede na Avenida Augusto de Lima, número 30. As suas atribuições, descritas no Decreto de número 16.682 de 2017, preveem a coordenação, a formulação, a execução e a avaliação das políticas públicas e, dentre estas, destacamos a saúde ocupacional (BRASIL, 2017).

Uma destas políticas, criada em 2007, é o programa ValorizaRH que trouxe grandes benefícios para o servidor. De acordo com a publicação no Diário Oficial do Município - DOM - de Belo Horizonte em 17 de dezembro de 2015, esse projeto se constitui como um conjunto de ações voltadas para o aprimoramento do conhecimento, da inovação, da qualidade de vida, buscando a construção de saberes, o desenvolvimento de habilidades e novas ferramentas de trabalho, de forma a construir um ambiente profissional motivador e capaz de incentivar o desempenho eficaz das atividades laborais (PBH, 2015).

Em 2011, foi criado a partir do Decreto nº 14.620, em seu artigo 80, a gerência de acompanhamento funcional que tem como atribuição, dentre outras, controlar e executar as ações de saúde ocupacional e acompanhamento sócio funcional para atender o trabalhador durante as dificuldades geradas pelo adoecimento, de forma a aproveitar melhor o recurso humano. Esta gerência também é responsável pela implementação de diretrizes, normas e procedimentos de atuação na área de saúde do trabalhador, promoção e prevenção da saúde. Dentre estas ações, a gerência de saúde do servidor propõe a realização de diálogos de bem-estar, abordando assuntos relacionados à vida, a atividade laboral e sobre a biossegurança, voltadas para acidentes com materiais biológicos de risco, ginástica terapêutica do *lian gong*, que é uma prática corporal fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa, e também o programa direcionado para a saúde vocal de profissionais que fazem o uso constante da voz (BRASIL, 2011).

Esta política também realiza o acompanhamento sócio funcional do trabalhador que ocorre a partir do adoecimento ou da incapacidade parcial deste e que esteja interferindo no

desempenho de suas atividades e no bom andamento da oferta do serviço público. Desta forma, o servidor após ser afastado por motivos de saúde, é acolhido e assistido pelo setor de acompanhamento sócio funcional com vistas a identificar o momento ideal em que ele poderá ou não retornar às suas atividades laborais, estabelecendo as condições e as restrições para o trabalho. Uma vez que esta incapacidade é identificada, o trabalhador fica restrito a execução de algumas atividades e, se necessário, ele é transferido para outro setor que possa melhor acolher a sua necessidade a fim de minimizar o impacto para a sua saúde.

Vemos, portanto, duas abordagens importantes e necessárias que são: a preventiva e a corretiva. Esta segunda por sua vez tenta aproveitar e valorizar a mão de obra deste trabalhador mesmo estando ele adoecido de forma que sua condição de saúde não seja agravada pelo trabalho. No entanto, apesar da importância do contexto geral dessas ações, ainda se faz necessário o fortalecimento das políticas preventivistas a fim de preservar a saúde deste trabalhador.

1.1 Problema

Apesar de todo este avanço de cuidados com a saúde dos servidores públicos de Belo Horizonte e do interesse em mantê-los motivados, ainda existem situações que merecem ser trabalhadas de forma preventiva. Segundo Rodrigues *et al.* (2013), o número de afastamentos no serviço público por licenças médicas tem se tornado relevante e sua ocorrência tem sido mais frequentes entre trabalhadores que realizam atendimento ao público. Um estudo realizado por estes autores com uma amostra de 5.646 servidores municipais de Belo Horizonte em 2009, mostrou uma prevalência de 24,8 % de absenteísmo entre trabalhadores das áreas: administrativo, contábil, financeiro, jurídico e planejamento.

A SMPOG, local onde a intervenção é proposta, em conformidade com o Decreto 16.682 de 2017, possui dentre outras competências: o atendimento ao cidadão, os serviços de recursos humanos e pagamento de pessoal (BRASIL, 2017), o que pode estar diretamente ligado aos resultados do estudo citado anteriormente.

1.2 Justificativa

Uma vez que é no trabalho que as pessoas passam a maior parte do tempo, este local precisa promover o bem-estar físico e psicológico ao trabalhador para que ele se mantenha produtivo e com um bom desempenho de forma motivada. Os avanços tecnológicos modificaram os processos laborais e há de se considerar que o trabalho também modifica o trabalhador e, diante desta questão, conseqüentemente ocorrerá uma exposição diferenciada aos riscos à saúde.

Uma pesquisa realizada com os servidores municipais de Belo Horizonte, mostrou que os programas de promoção da saúde no trabalho que visam à prevenção de comorbidades musculoesqueléticas e queixas psicossociais, atenuariam as situações que provavelmente estão na origem do absenteísmo-doença (Rodrigues et al., 2013). Neste sentido, percebe-se então a necessidade da criação de um Programa de Ginástica Laboral (PGL) para os servidores que trabalham na SMPOG de Belo Horizonte.

2 OBJETIVO GERAL

Implantar o PGL na SMPOG do município de Belo Horizonte, Minas Gerais.

3 PÚBLICO ALVO E METAS

O público alvo são todos os trabalhadores da SMPOG da Prefeitura de Belo Horizonte (PBH), que laboram no prédio do antigo Hotel Del Rey, independentemente de seu vínculo empregatício.

Para o alcance do objetivo geral deste Projeto de Intervenção, a meta é conseguir implantar a prática em todos os setores e gerências da secretaria no prazo de trinta dias, estabelecendo uma rotina diária de ginástica laboral em cada uma das gerências/coordenações.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

A Organização Mundial de Saúde conceitua saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OMS, 2006), ou seja, é o conjunto destes três fatores que vão indicar a situação do indivíduo, o que inclui a forma com que ele consegue se relacionar dentro e fora do trabalho. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), criada em 2002 e reformulada em 2014, amplia ainda mais esta visão, pois:

“traz em sua base o conceito ampliado de saúde e o referencial teórico da promoção da saúde como um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, caracterizando-se pela articulação e cooperação intra e intersetorial, pela formação da Rede de Atenção à Saúde (RAS), buscando articular suas ações com as demais redes de proteção social, com ampla participação e controle social” (BRASIL, 2014).

Segundo Fantini *et al* (2014) tanto o absenteísmo quanto a incapacidade laborativa podem estar associadas a existência de cargas físicas e psicossociais no trabalho. Para estes autores, é necessário considerar o caráter subjetivo da dor que está relacionado a própria vulnerabilidade do sujeito. Além disso, existem fatores como a heterogeneidade e condições socioeconômicas que também contribuem para o adoecimento. A repetitividade de movimentos, posturas inadequadas, períodos prolongados de trabalho, ausência de pausas e de rotatividade de tarefas, pressão pela produção e o relacionamento com as chefias também podem contribuir direta ou indiretamente com o desenvolvimento de doenças ocupacionais (MACIEL *et al.*, 2005).

Segundo um estudo realizado por Rodrigues *et al* (2013), os resultados indicam associação positiva entre absenteísmo-doença e condições inadequadas de trabalho, bem como a insatisfação quanto à capacidade para o trabalho. Neste contexto, a ergonomia, que tem como papel fundamental na adaptação do trabalho ao homem, tem contribuído muito para a melhoria na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que propõe a adequação de ambientes e do processo de organização do labor de forma que possibilite a redução da incidência de doenças e afastamentos por problemas provenientes de tais situações.

A prática de atividade física é considerada uma grande aliada à saúde e à prevenção de doenças, mas para além do local de trabalho possui objetivo distinto deste. Externamente existem as academias e as práticas esportivas que exigem maior esforço e maior gasto de energia; já no trabalho, a atividade física é caracterizada como ginástica laboral e seu principal objetivo é a prevenção de doenças ocupacionais (MACIEL et al., 2005). Esses autores também descrevem um programa realizado na Irlanda entre os anos de 1997 e 2000 no qual o governo promoveu uma avaliação junto aos servidores públicos para identificar o estilo de vida e suas práticas de atividade física e concluíram que o programa, mesmo sendo superficial, por si só, foi suficiente para produzir uma mudança relativa nos hábitos alimentares e nas práticas de exercícios físicos.

No Brasil, conhecendo a importância da atividade laboral para o bom desempenho do trabalhador e da prevenção de doenças ocupacionais, há anos os representantes políticos da classe trabalhadora procuram fazer valer a prática no âmbito das instituições públicas, mas até então sem muito sucesso. Em 2009, criou-se o Projeto de Lei Nº 6.083 com a proposta de instituir a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral em todos os órgãos e entidades da administração pública federal direta e indireta (BRASIL, 2009). Dez anos depois ainda não haviam alcançado o intento, mas, um novo Projeto de Lei de Nº 3.273, propõe: “Instituir, no âmbito dos órgãos estatais de todas as esferas da federação, por um período mínimo de quinze minutos diários, atividade de ginástica laboral para seus servidores, efetivos ou comissionados, empregados, empregados terceirizados e estagiários” (BRASIL, 2019).

A ginástica laboral é um programa de exercícios físicos, planejado e realizado no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as características das atividades desempenhadas em cada função (TSCHOEKE et al., 2014). Como uma atividade física desenvolvida dentro da empresa, possui vários objetivos que podem estar ligados a uma ação corretiva, compensatória, terapêutica ou de manutenção e conservação. Uma vez que os objetivos são alcançados, os resultados que se tem para o trabalhador são: prevenção das famosas DORT's (Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho); prevenção de lesões; diminuição de tensões, fadiga muscular e emocional; previne o estresse; melhora a postura; reforça a autoestima; aumenta a capacidade de concentração e

melhora os relacionamentos interpessoais. Para a empresa a ginástica laboral vai provocar a redução do absenteísmo, diminuição de acidentes de trabalho e aumento da produtividade (MACIEL et al., 2005).

Diante disso, é preciso considerar que a ginástica laboral tem se tornado uma ferramenta de enorme potencial na prevenção de doenças ocupacionais. Sendo assim, a implantação do PGL dentro da SMPOG não beneficiará apenas o trabalhador, mas também toda a instituição e conseqüentemente os munícipes que são assistidos pela PBH e que se utilizam dos serviços prestados por esta instituição.

5 METODOLOGIA

Pretende-se implantar o PGL na SMPOG a ser realizada por profissionais de Educação Física e de Fisioterapia. A atividade será realizada dentro do horário de trabalho e no próprio setor, para trabalhadores de todos os vínculos empregatícios que estiverem presentes no momento, mas sem qualquer sanção à não participação.

A ginástica laboral será programada para ocorrer diariamente em todas as gerências/coordenações e o roteiro deverá ser elaborado pelo próprio profissional. O mesmo deverá considerar as peculiaridades do serviço e respeitar o horário destinado às refeições de forma que atinja o maior número de pessoas sem qualquer prejuízo ao desempenho das atividades diárias e da prestação de serviços ao público. Deverá respeitar o prazo máximo de quinze minutos de acordo com o objetivo proposto, quando neste período os participantes farão uma pausa em seu trabalho para realizarem o exercício.

Antes, porém do início das atividades, o programa será extensamente divulgado pelos canais de comunicação da secretaria como *e-mail*, *blogs* e *site* da PBH, bem como através de cartazes que serão afixados em todos os andares, em locais estratégicos de maior fluxo de servidores e áreas comuns.

Durante a realização das atividades de ginástica laboral, o profissional não apenas ensinará o exercício, mas também explicará o objetivo e os benefícios dos mesmos. Este trabalho deverá ser contínuo e permanente, de forma que seja possível acolher os trabalhadores e atender às demandas que surgirem de acordo com o que for de sua competência.

O profissional terá também a autonomia para escolher a melhor forma de registro de suas atividades a fim de manter o controle do número de participantes identificados pelo setor. Para tal, será disponibilizado um computador com serviço de internet, bem como papel, caneta e prancheta.

Pesquisas de opiniões serão realizadas pela SMPOG em dois momentos. O primeiro momento ocorrerá após seis meses da implantação do programa, a fim de identificar o andamento do trabalho, bem como a necessidade de ajustes como, por exemplo, a divulgação e a conscientização dos trabalhadores sobre a importância da adesão

ao programa. Estes dados serão coletados através de formulários *online* enviados para os participantes via *e-mail*.

O segundo momento ocorrerá após doze meses da implantação do programa quando será realizada análise documental para identificar o quantitativo de afastamentos por tratamento em saúde, comparando-a aos dados anteriores da implantação do programa. Nesta fase será realizado um levantamento *on-line* via *e-mail* a fim de identificar o impacto causado pela ginástica laboral na vida dos trabalhadores, dentro e fora do seu local de trabalho.

5.1 Orçamento

Todo material, equipamento e recursos necessários para a implantação e manutenção do programa será custeado pela SMPOG, o que também deverá estar previsto no orçamento anual, a saber:

Quadro 1 - Descrição mensal do custo com materiais.

Item	Quantidade	Valor unitário	Total de gasto anual
Contratação de profissional	02	2.066,44	49.594,56
Estação de Trabalho	01	359,91	359,91
Cadeira rodízio	01	249,00	249,00
Computador	01	1.214,10	1.214,10
Internet	01	129,90	129,90
Cartazes para divulgação	30	6,20	186,00
Material de escritório: papel A4, caneta, corretivo, prancheta.	--	34,00	408,00
TOTAL DE GASTOS	--	4.059,55	52.141,47

6 RESULTADOS ESPERADOS

O PGL pode produzir uma melhora na autoestima do trabalhador e em seus relacionamentos com os colegas de trabalho, pois estes trabalharão mais motivados, obtendo assim maior rendimento (BARBOSA; VALDISSER, 2017). Uma vez que haja uma mudança na forma do trabalhador lidar com a sua saúde, a instituição pública será diretamente beneficiada, e os servidores estando mais saudáveis, conseqüentemente haverá um menor número de absenteísmo por doenças, especialmente às que se relacionam aos processos ocupacionais.

Espera-se que, após os doze primeiros meses da implantação do PGL, seja possível identificar mudanças de hábitos significativos, bem como a diminuição da quantidade de afastamentos por licenças médicas. Para além, espera-se que este programa sirva para despertar a atenção do trabalhador para os sinais emitidos pelo seu próprio corpo, de forma que se sintam sensibilizados a cuidarem melhor de sua saúde, adotando hábitos mais saudáveis no seu dia a dia.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Viviane Santa Rosa. VALDISSER, Cássio Raimundo. A importância da motivação e satisfação dos funcionários: um estudo de caso na cooperativa dos produtores de leite de Iraí de Minas LTDA. *Revista Gestão, Tecnologia e Ciências*, v.6, n. 11, 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/pr108551/Downloads/958-3617-1-PB.pdf>. Acesso em: 19 fevereiro 2020.
- BRASIL. Decreto nº 14.620, de 01 de novembro de 2011. Altera o Decreto nº14.280/11 e dá outras providências. Belo Horizonte, 2017. Disponível em: <https://leismunicipais.com.br/a/mg/b/belo-horizonte/decreto/2011/1462/14620/decreto-n-14620-2011-altera-o-decreto-n-14280-11-e-da-outras-providencias>. Acesso em: 20/02/2020.
- BRASIL. Decreto nº 16.682, de 31 de agosto de 2017. Dispõe sobre a organização da Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão. *Diário Oficial do Município*. Belo Horizonte, 2017. Disponível em: <http://portal6.pbh.gov.br/dom/iniciaEdicao.do?method=DetalheArtigo&pk=1183524>. Acesso em: 15 de janeiro 2020.
- BRASIL. Portaria Nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília, 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html. Acesso em: 04/02/2020.
- BRASIL. Projeto de Lei nº6.083 de setembro de 2009. Institui a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral no âmbito dos órgãos e entidades da administração pública federal direta e indireta. Câmara dos deputados. Brasília, 2009. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra;jsessionid=2EBDA10B2A8588EB2ECBC801BD66906B.proposicoesWebExterno2?codteor=1593809&filename=Avulso+-PL+6083/2009. Acesso em: 04/02/2020.
- BRASIL. Projeto de Lei nº 3.273, de 2019. Institui atividade de ginástica laboral diária para servidores, efetivos ou comissionados, empregados, empregados terceirizados e estagiários no âmbito dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios. Senado Federal. Brasília, 2019. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/137146> Acesso em: 04 fevereiro 2020.
- FANTINI, Adriana Judith Esteves et al. Dor musculoesquelética e vulnerabilidade ocupacional em trabalhadores do setor público municipal em Belo Horizonte, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 19, n. 12. pp. 4727-4738, 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320141912.02872013>>. Acessado em: 07 fevereiro 2020
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/df/brasil/pesquisa/1/74454?ano=2018>. Acesso em: 15 janeiro 2020.
- MACIEL, Regina Heloisa et al. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? *Caderno de psicologia social do trabalho*. São Paulo, v. 8, p. 7186, dez. 2005.
-

Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172005000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 03 fevereiro 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, outubro de 2006. Disponível em espanhol em:< http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf> Acesso em: 20 de fev. de 2020.

PBH. Prefeitura de Belo Horizonte. Programa de valorização do servidor e divulga vencedores do InovaRH. Diário Oficial do Município. Belo Horizonte, 2015. Disponível em:<http://portal6.pbh.gov.br/dom/iniciaEdicao.do?method=DetalheArtigo&pk=1155011>. Acesso em: 15 janeiro 2020.

RODRIGUES, Celeste de Souza et al. Absenteísmo-doença segundo autorrelato de servidores públicos municipais em Belo Horizonte. R. Bras. Est. Pop., Rio de Janeiro, v. 30, Sup., p. S135-S154, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepop/v30s0/09.pdf>. Acesso em: 03 fevereiro 2020.

SOARES, Raquel Guimarães; ASSUNCAO, A da Ávila; LIMA, Francisco de Paula Antunes. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. Rev. bras. Saúde ocupacional. São Paulo, v. 31, n. 114, p. 149-160, dez. 2006 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572006000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 18 fevereiro 2020.

TSCHOEKE, Rony et al. Ginástica Laboral & Saúde do Trabalhador: Perspectivas, Competências e Legalidade. Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região Estado do Paraná. 2014. Disponível em: http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/guia_GL_CREF9PR.pdf. Acesso em: 17 fevereiro 2020.

APÊNDICE A

Modelo de questionário avaliativo de ginástica laboral - Primeiro Momento.

QUESTIONÁRIO AVALIATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

1. Você participa da Ginástica Laboral?

sim não

2. A Ginástica Laboral para você é:

necessária desnecessária

3. Você pratica alguma atividade física regularmente?

sim não

4. Você acredita que o Programa de Ginástica Laboral pode proporcionar algum benefício para sua saúde?

sim não

5. A Ginástica Laboral significa para você:

Marque quantas opções considerar necessárias.

Lazer

Relaxamento

Prazer

Tarefa

União com colegas

Obrigação

Estímulo

Prevenção

Sugestões:

*Adaptado de Soares *et al.*

APÊNDICE B

Modelo de questionário avaliativo de ginástica laboral - Segundo Momento.

QUESTIONÁRIO AVALIATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

1. Você participa da Ginástica Laboral?

sim não

2. Você pratica alguma atividade física regularmente?

sim não

4. A Ginástica Laboral produziu algum benefício para sua saúde nos últimos 12 meses?

sim não

5. Quais as mudanças percebidas na sua saúde a partir da Ginástica Laboral:

Marque quantas opções considerar necessárias.

Diminuição do estresse

Melhoria na disposição para o trabalho

Aumento da motivação

Melhora no relacionamento com os colegas

Diminuição das dores e fadiga muscular

Outras mudanças

Nenhuma mudança

6. A ginástica laboral despertou em você alguma mudança de hábito no seu dia a dia?

sim não

Se sim, relate as mudanças:

Sugestões:

*Adaptado de Soares *et al.*