

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FERNANDA RIBEIRO WACHHOLZ

**PERFIL DE QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES
DE GINÁSTICA LABORAL NO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO PARANÁ**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA
2019

FERNANDA RIBEIRO WACHHOLZ

**PERFIL DE QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES
DE GINÁSTICA LABORAL NO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO PARANÁ**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para a aprovação na mesma.

Orientador: Prof.^a Adriana Maria Wan Stadnik.

CURITIBA
2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus pela benção de chegar até o final deste trabalho. Agradeço também imensamente a minha orientadora **Adriana Stadnik** pelo suporte, apoio e cuidado depositados em mim durante o processo.

Agradeço em especial, ao meu namorado **Matheus Cardoso**, pela força dada em momentos de pensamentos de desistência, pelos puxões para terminar a tempo o trabalho, também agradeço a minha amiga **Alana Guedes** por me escutar e elucidar dúvidas e desesperos durante o processo de construção deste trabalho.

Agradeço aos amigos próximos por entenderem os encontros desmarcados, a família pelo apoio prestado para que a formação acontecesse.



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal
do Paraná
Câmpus Curitiba
Diretoria de Graduação e Educação
Profissional
Departamento de Educação Física
Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

PERFIL DE QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL NO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO PARANÁ

Por

Fernanda Ribeiro Wachholz

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 04 de dezembro de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Profa. Dra. Adriana Maria Wan Stadnick
Orientador

Profa. Dra. Angélica Stein
Membro titular

Profa. Dra. Cintia Rodacki
Membro titular

* A Folha de Aprovação assinada encontra-se na coordenação do curso.

RESUMO

WACHHOLZ, Fernanda R. **Perfil de Qualidade de Vida de praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral no Tribunal de Justiça do Paraná.** Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

A qualidade de vida no trabalho vem sendo discutida desde a Revolução Industrial, visando evitar afastamentos dos empregados dos seus postos de trabalho e prejuízos à empresa e à própria saúde do trabalhador. Nesta direção, alguns programas podem ser aplicados, como por exemplo, a ginástica laboral (GL). O presente estudo comparou a qualidade de vida de praticantes e não praticantes do programa de Ginástica Laboral do Tribunal de Justiça do Paraná, e ainda, realizou comparativo entre a prática da GL e o padrão de qualidade de vida desses colaboradores. A coleta de dados foi realizada a partir da utilização de dois questionários: um de avaliação da qualidade de vida, o WHOQOL-Bref, e outro de classificação do nível socioeconômico, o questionário da ABEP – versão 2016. Foram 40 voluntários praticantes de GL e 40 voluntários não praticantes, aplicação ocorreu no dia de escolha do voluntário, nos meses de agosto a setembro. A análise de dados se realizou a partir da pontuação dos dois instrumentos de avaliação, com programas de análises quantitativas como Excel, SPSS e EpiData. **Resultados:** o estudo mostrou que a percepção de qualidade de vida dos praticantes de GL não apresentou discrepância significativa, comparada a percepção dos não praticantes, apenas pelo requisito da prática de GL.

Palavras-chave: WHOQOL-Bref. Avaliação. Saúde. Bem-estar.

ABSTRACT

WACHHOLZ, Fernanda R. **Quality of Life Profile of occupational gymnastics practitioners and non-practitioners at the Court of Paraná.** Undergraduate Monograph (Bachelor of Physical Education) - Academic Department of Physical Education. Federal Technological University of Paraná, Curitiba, 2019.

The quality of life at work has been discussed since the Industrial Revolution, aiming to prevent employees from leaving their jobs and damage to the company and the health of the worker. In this direction, some programs may be applied, such as occupational gymnastics (GL). This study compared the quality of life of practitioners and non-practitioners of the Labor Gymnastics program of the Court of Parana of Paraná, and also made a comparison between the practice of GL and the standard of quality of life of these employees. Data collection was performed using two questionnaires: one for quality of life assessment, the WHOQOL-Bref, and the other for socioeconomic level classification, the ABEP questionnaire - version 2016. There were 40 volunteers practicing LG and 40 non-practicing volunteers, application occurred on the volunteer's choice day, from August to September. Data analysis was performed based on the score of the two evaluation instruments, with quantitative analysis programs such as Excel, SPSS and EpiData. **Results:** The study showed that the perception of quality of life of GL practitioners did not present significant discrepancy, compared to the perception of non-practitioners, only by the requirement of GL practice.

Keywords: WHOQOL-Bref. Evaluation. Health. Well-being.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Domínio Físico	28
Gráfico 2 – Domínio Psicológico	29
Gráfico 3 – Domínio Social	30
Gráfico 4 – Domínio Ambiental	30

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Domínios WHOQOL-Bref comparados ao sexo de não praticantes.	23
Tabela 2 – Domínios WHOQOL-Bref comparados ao estado civil não praticantes	24
Tabela 3 – Domínios WHOQOL-Bref comparados às classes socioeconômicas de não praticantes	25
Tabela 4 – Domínios WHOQOL-Bref comparados ao sexo dos praticantes.	25
Tabela 5 – Domínios WHOQOL-Bref comparados ao estado civil dos praticantes.	26
Tabela 6 – Domínios WHOQOL-Bref comparados às classes socioeconômicas de praticantes.	27
Tabela 7 – Resultados do Teste T para os domínios	28

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 JUSTIFICATIVA	11
1.2 PROBLEMA	12
1.2.1 HIPÓTESE.	12
1.3 OBJETIVO GERAL	12
1.3.1 Objetivo(s) Específico(s)	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 LER/DORT	13
2.2 Ergonomia	14
2.3 Qualidade de Vida	15
2.4 Qualidade de Vida no Trabalho	16
2.5 Ginástica Laboral	17
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	19
3.1 TIPO DE ESTUDO	19
3.3 PARTICIPANTES	19
3.3.1 Critérios de Inclusão	19
3.3.2 Critérios de Exclusão	19
3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	20
3.4.1 Instrumentos	20
3.4.2 Procedimentos	21
3.6 RISCOS E BENEFÍCIOS	21
3.7 ANÁLISE DOS DADOS	22
4 RESULTADOS	23
4.1 RESULTADOS DOS NÃO PRATICANTES	23
4.2 RESULTADOS DOS PRATICANTES	25
4.3 RESULTADOS COMPARATIVOS ENTRE OS DOIS GRUPOS	27
5 DISCUSSÃO	32
6 CONCLUSÃO	36
REFERÊNCIAS	37
ANEXOS	42
ANEXO 1	42
ANEXO 2	45
ANEXO 3	48
ANEXO 4	54

1 INTRODUÇÃO

A partir da Revolução Industrial o trabalho começou a ocupar um grande espaço no dia a dia de pessoas, podendo envolver de um terço a dois terços do dia dos trabalhadores. Adicionalmente é possível analisar que o trabalho tem relação direta com as atividades escolhidas fora dele também, dependendo dos turnos de trabalho algumas pessoas têm poucas horas de lazer (GRANDE et al., 2013). Com o avanço desses estudos surgiu a preocupação com a qualidade de vida, - e saúde dos trabalhadores - especialmente nas áreas biológicas, visando a diminuição dos casos de mortalidade, e aumentando a expectativa de vida (PEREIRA, 2012).

Questões que envolvem o trabalho e a saúde do trabalhador são compostas por doenças, condições materiais, situações sociais e relações estabelecidas dentro e fora do trabalho (família, saúde, social, etc.). A partir disso, é importante e interessante ao empregador conhecer sistemas e programas que ajudem o trabalhador a desempenhar sua atividade da melhor forma possível (LOISEL, 2013). As necessidades explicitadas pelos trabalhadores, ou seja, suas demandas ocupacionais podem fazer com que o empregador ofereça, por exemplo, palestras sobre qualidade de vida do trabalho (QVT) ou relacionada à saúde, programas de ergonomia, informações sobre QVT e programas de Ginástica Laboral (SILVA, 2014).

No Brasil, a Ginástica Laboral (GL) apareceu no final da década de 60, cerca de 40 anos após o seu surgimento na Polônia, sendo empregada em órgãos públicos e privados para várias funções exercidas (FONSECA NEVES et al., 2016). A melhor GL a ser aplicada em cada setor, ou empresa, pode ser definida por meio de questionários, avaliações do ambiente ou trabalhadores, etc. Esses instrumentos de avaliação também podem ser utilizados para entender os seus efeitos e, se o propósito da GL naquele grupo está sendo efetivo (SILVA, 2014).

Sem atividades preventivas como a GL, é possível que haja o aumento ou o surgimento de algumas incidências de dor ou doenças a curto ou longo prazo

(até três anos). Essas alterações podem afetar a pressão cardíaca, os movimentos dos membros superiores ou inferiores, dores fortes na coluna, diminuir a flexibilidade e a capacidade de trabalho, dores de cabeça constantes, etc. (NIKO, 2016). Doenças ligadas ao trabalho são classificadas como DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) e é caracterizado como um quadro clínico, definido por um movimento praticado repetidamente, podendo ocasionar em uma inflamação e afastamento do trabalho (NOVAES, 2014).

A GL deveria auxiliar na prevenção e no tratamento dessas DORTs, objetivando diminuir os afastamentos do trabalho e promovendo a qualidade de vida no ambiente laboral. Com base nos pressupostos apresentados, o presente estudo levantou o perfil de qualidade de vida de praticantes e não praticantes da ginástica laboral no Tribunal de Justiça do Paraná (TJPR).

1.1 JUSTIFICATIVA

De acordo com Ferro (2012) parte da vida do homem é dedicada ao seu trabalho, onde o mesmo investe tempo, qualificações, esforços e seu conhecimento. Para obter resultados satisfatórios no trabalho, na área em que se atua, e junto competir por um espaço no mercado, o trabalho se torna um elemento importante na vida do indivíduo, contribuindo e influenciando na QV.

O trabalho pode ser fonte de prazer, satisfação e realização, mas também pode ser fonte de estresse, insatisfação e até mesmo de dores. Ramos et al. (2017) apresentam em suas pesquisas resultados de insatisfação dos trabalhadores em relação à carga horária de trabalho e o ritmo das atividades exercidas, que podem vir a causar sobrecarga e atrapalhar, assim, a vida social e profissional do trabalhador. Atestando a ideia de que a vida social e trabalho se relacionam.

Barbosa et al. (2018) disponibilizam em seus resultados a discussão de que, por exemplo, a situação social e demográfica interfere na QVT e é

percebida pelos trabalhadores, tendo aumento na sua importância em profissionais do sexo feminino.

Refletindo-se sobre essas pesquisas relatadas somadas aos resultados da pesquisa de Lima e Nogueira (2016) que apresentaram respostas benéficas das empresas que aplicaram GL – como redução de LER/DORT e o aumento da produtividade -, considerou-se que, conhecer o perfil de QV de praticantes e não praticantes de GL no TJPR pode auxiliar tanto os gestores do tribunal, quanto os profissionais de educação física, a melhor compreenderem a sua atuação na área e possível influência na comunidade.

1.2 PROBLEMA

Há diferença na QV dos trabalhadores do Tribunal de Justiça do Paraná praticantes de ginástica laboral em comparação aos não praticantes de GL?

1.3 OBJETIVO GERAL

Comparar o perfil de qualidade de vida de praticantes e não praticantes da ginástica laboral no Tribunal de Justiça do Paraná.

1.3.1 Objetivo(s) Específico(s)

Analisar o perfil de qualidade de vida dos trabalhadores do TJPR praticantes de GL.

Analisar o perfil de qualidade de vida dos funcionários do TJPR não praticantes de GL.

Comparar o perfil de qualidade de vida de praticantes e não praticantes de GL.

Descrever a correlação da qualidade de vida com o nível socioeconômico, sexo e estado civil dos participantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 LER/DORT

A Lesão por Esforço Repetitivo (LER) foi reconhecida, no Brasil, em 1991 como síndrome ocupacional e significa Lesão por Esforço Repetitivo, diagnosticada até então em membros superiores e cintura escapular. Em 1997 surgiu o termo DORT, distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho, em que abrange mais diagnósticos, ainda ligados à ocupação, mas não somente por esforços repetitivos (SANCHES et al., 2010; NEVES et al. 2016). O Instituto Nacional de Seguridade Social - INSS (INSS, 2017) usa os termos citados acima para declarar como síndromes ocupacionais, e ainda reitera que não são apenas causadas por movimentos repetitivos, mas por posições mantidas por um longo período de tempo, ou por pressões sofridas pelo músculo durante a jornada de trabalho. Segundo Negri et al., (2014) LER/DORTs são caracterizadas por diversos sintomas concomitantes, normalmente nos membros superiores, com características de dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Por consequência da utilização exacerbada de músculos e articulações e falta de tempo para recuperação, a incapacidade laboral temporária ou permanente são riscos que os trabalhadores sofrem em suas funções. Apesar dos dados epidemiológicos brasileiros não refletirem a totalidade dos trabalhadores (apenas o mercado formal apresenta informações) – sendo 50% da população economicamente ativa – a incidência de LER/DORT é alta e ainda assim confere um caráter epidêmico.

Novaes (2014) equipara LER e DORT quando a lesão por esforço repetitivo acompanha de inflação de tendões, por exemplo, como consequência de uma alta repetição de movimento ou essa mesma repetição praticada fora do eixo normal. Essa inter-relação permite a correlação de quadros clínicos com a atividade desempenhada pelo trabalhador. Negri et al. (2014) apontam que a maioria das ocorrências de LER/DORT ocorre com idades entre 30 e 49 anos e tem prevalência em mulheres, que por sua maioria apresentam dois turnos (trabalho e atividades domésticas). Isso se dá pela falta de ergonomia nos

postos de trabalho, e o manuseio executado pelo trabalhador daquele mesmo equipamento, exercendo muita força ou executando movimentos errados. Esses pontos levam à NR-17, norma elaborada pelo Ministério do Trabalho que propõe questões de ergonomia para adotar no ambiente de trabalho (o empregador que não as cumprir está sujeito à multa) (PANDOLPHI, VASCONCELOS E ALMEIDA, 2016).

2.2 Ergonomia

A ergonomia surgiu a partir da preocupação com o trabalhador e seu posto de trabalho, após altos índices de afastamento por acidentes de trabalho. A saúde do trabalhador, se negligenciada, fere o conceito de 1987 da ONU, sobre desenvolvimento sustentável emitido no relatório “Nosso Futuro Comum” por não dar suporte de vida e saúde àqueles que produzem os bens de consumo do planeta. A ergonomia é o que possivelmente pode garantir a saúde do trabalhador dentro do posto de trabalho, devendo ser empregada nas políticas públicas dos trabalhadores (BONFATTI; VASCONCELOS; FERREIRA, 2017).

Pensando ainda em produtividade, mas diretamente relacionada à qualidade de vida (QV) e à saúde dos trabalhadores é que a ergonomia é empregada, sendo tratamento preventivo para LER/DORT, assim como a GL e programas de conscientização (NETO, 2017). A necessidade da ergonomia aplicada, e dos outros programas que se encaixam dentro da atividade, pode ser constatada pela empresa por meio de aplicações de questionários (feedback dos empregados), avaliações biométricas e checklists (SILVA et al., 2014).

Quando não aplicada corretamente, a ergonomia pode ocasionar ao trabalhador problemas de saúde, já que ele deverá se adaptar ao ambiente. Segundo Cybis, Betiol e Faust (2015, p. 242):

“A ergonomia é definida como a adaptação de um dispositivo a seu operador e à atividade que ele realiza. Um problema de ergonomia ocorre quando um aspecto da interface está em desacordo com as características dos usuários e com a maneira pela qual ele realiza sua

atividade. Em consequência, caberá ao usuário adaptar-se ao sistema e modificar suas estratégias.”

O Ministério do Trabalho criou no Brasil, em 23 de novembro de 1990, a Norma Regulamentadora N° 17 que diz respeito exclusivamente à Ergonomia. Em 2007 foram criados dois anexos para tratar de leis específicas: o anexo I para operadores de checkout (30 de março e 21 de junho de 2007) e o anexo II para trabalhadores de teleatendimento/telemarketing (30 de março de 2007). As leis, se não aplicadas, geram multas aos empregadores, podendo até fechar o estabelecimento dependendo da quantidade de ocorrências (MINISTÉRIO DO TRABALHO, 2015).

A Norma Regulamentadora favorece aos trabalhadores uma possibilidade de aumento da qualidade de vida no trabalho, podendo, portanto, espelhar a qualidade de vida no geral.

2.3 Qualidade de Vida

O termo Qualidade de Vida (QV) é amplamente significativo, e vem aprimorando definições com o passar do tempo. Mas assim como a ergonomia, é uma área multidisciplinar que inclui conhecimentos populares, e conceitos pessoais que rodeiam a população diariamente. A QV lida com elementos do cotidiano, expectativas e percepção pessoal sobre a vida e ações diretas, como por exemplo, como agir frente enfermidades. Esse termo é usado para classificar desde, moradia, saúde, segurança, economia, até aspectos sociais, entre outros. Por ser muito amplo e recente pode ser abordado de formas diferentes por autores diferentes (ALMEIDA; GUTIERREZ e MARQUES, 2012).

A Qualidade de Vida pode ser melhorada, dentro do trabalho, por meio da ergonomia (que humaniza o trabalho), a partir de incentivos de pausas ativas, motivação profissional, incentivo para exercícios praticados fora do trabalho, socialização dentro e fora do campo de trabalho. (WELLICHAN e SANTOS, 2017).

Inserida nos estudos de Qualidade de Vida existe o termo propriamente ligado ao trabalho e o desempenho dos trabalhadores: Qualidade de Vida no Trabalho.

2.4 Qualidade de Vida no Trabalho

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é altamente discutida, especialmente por sua diferença entre os aspectos teóricos e a prática no cotidiano do trabalhador. Por vezes, um empregado precisa, por exemplo, exercer atividades laborais que “teoricamente” falando não se encaixariam a ele. A saúde física e mental (principalmente) acaba se desgastando, alterando assim o estado de qualidade de vida no trabalho e a QV como um todo. Bonfatti, Vasconcelos e Ferreira (2017, p. 261) alertam para o seguinte:

“A relação da saúde no trabalho com o desenvolvimento sustentável possui uma importância estratégica e política não devidamente valorizada. O manejo dos riscos implicados no processo produtivo, as diferenças entre o trabalho prescrito e o efetivamente realizado nas situações cotidianas e de emergência, e a relação íntima dos trabalhadores com seus postos de trabalho alertam-nos sobre a necessidade de se reformular a organização do trabalho e os processos produtivos em direção a um labor sustentável.”

Para Ferro (2012) a QVT está intimamente vinculada à Qualidade de Vida, principalmente, pelas influências que a QVT sofre a partir de variáveis como a relação interpessoal no ambiente de trabalho, a satisfação com a remuneração, reconhecimento do trabalho exercido, e também objetivos alcançados dentro do trabalho, que interferem no trabalho, produtividade e motivação. Tudo isso está relacionado aos fatores externos da QV, como saúde, lazer, vida pessoal, estado emocional, etc. Ou seja, os fatores de QV influenciam direta ou indiretamente os fatores de QVT.

Diante desse quadro aqui exposto, refletiu-se que a ginástica laboral pode exercer uma forte influência na QVT dos trabalhadores, especialmente quando gera, além da saúde física e mental, a socialização, qualidade e motivação ligadas ao trabalho.

2.5 Ginástica Laboral

Ginástica Laboral (GL) é o programa adotado por empresas privadas e órgãos públicos, que consiste em uma aula de cerca de 10 a 15 minutos, pode ser diária ou não, e classificada como compensatória, preparatória ou corretiva (DA SILVA; TARANTO; PIASECKI, 2006). Cañete (1996) divide a GL em três tipos, a Ginástica preparatória (ou Pré-Aplicada) que consiste em ser aplicada antes do início do expediente, para preparar o trabalhador para exercer sua função. Seja de velocidade, força ou resistência, essa ginástica oferece melhora na coordenação e musculatura, melhorando a execução do trabalho. A Ginástica Compensatória é aquela realizada durante pausas obrigatórias no meio do expediente, esta quebra o ritmo do trabalho, logo impede vícios posturais que possam vir a se instalar, normalmente nesse tipo de ginástica é recrutada aquela musculatura pouco utilizada no seu posto de trabalho, permitindo o relaxamento dos músculos recrutados durante o trabalho. E por último a Ginástica Corretiva que também é realizada durante as pausas e tem como objetivo restabelecer o antagonismo muscular, com atividades que promovam o alongamento de musculaturas que se mantêm encurtadas durante a jornada de trabalho e o relaxamento dos grupos musculares acionados para o labor.

A GL é, normalmente, aplicada por profissionais da Educação Física, para a prevenção de doenças inflamatórias como LER/DORT. São exercícios físicos que trabalham também a sociabilização dos trabalhadores entre si, podem ser específicos para as áreas mais afetadas, ou tratar de pontos que ganham muita pressão durante os horários do trabalho. O programa ainda pode melhorar a condição fisiológica, o condicionamento físico, concentração e uma melhor disposição frente ao trabalho (NETO, 2017).

É importante esclarecer que o padrão da ginástica laboral muda de país para país, no Japão ela é aplicada, em sua maioria, antes dos turnos do trabalho para não interromper a jornada. Já nos Estados Unidos ela tem uma duração de praticamente 30 minutos, fazendo uma quebra no expediente do trabalho. No Brasil não tem algo padronizado, pode ser antes ou durante o expediente, entre 10 a 15 minutos de duração, a empresa escolhe o que é melhor para seus empregados e como aplicá-la. Logo, nem todos os estudos se aplicam para os programas de GL brasileiros. Apesar disso, é de comum acordo que exercício físico aplicado de forma coerente trás benefícios para uma vida não sedentária. (GRANDE, SILVA e PARRA, 2014)

De acordo com o estudo de Silva (2014), as pessoas estão mais suscetíveis a praticar exercícios tendo pequenas práticas durante ao dia. As mulheres, em sua maior parte, são mais influenciáveis para aderir a prática, se professores de GL demonstrarem estratégias que incentivem a prática. Silva coloca como solução para pessoas mudarem estilos de vida, com fins de prevenção e ou controle dos fatores de risco por meio de hábitos saudáveis, a educação em saúde. A melhora de QVT pode ser influenciada, por exemplo, pela participação no programa de GL, ou pela adesão em programas de condicionamento físico dentro do trabalho.

Para esse estudo, analisar-se-á se a prática de GL tem influência na QV dos praticantes do TJPR, por meio do questionário WHOQOL-Bref.

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo realizado é híbrido, descritivo – visa descrever determinada população por meio de questionários -, de levantamento. A pesquisa será quantitativa, um estudo que considera o quantificável, traduz em números as opiniões dos pesquisados para assim classificá-las e analisá-las. Para este tipo de estudo é preciso o uso de recursos e técnicas estatísticas, como softwares com resultados de média, mediana, porcentagens, desvio-padrão, entre outros (KUARK; MANHÃES e MEDEIROS, 2010).

3.3 PARTICIPANTES

O presente estudo analisou o perfil de qualidade de vida de 80 participantes do estudo, sendo 40 praticantes de GL e 40 não praticantes, todos atuantes no TJPR.

3.3.1 Critérios de Inclusão

Ambos os sexos, sendo maior de idade.

Para o grupo de praticantes de GL: praticar no mínimo 16 aulas de GL no mês, podendo ser estagiário ou servidor com pelo menos dois meses de prática de GL.

Para o grupo de não praticantes de GL: pode ser qualquer estagiário ou servidor do TJPR que não pratica a GL.

3.3.2 Critérios de Exclusão

Participantes que deixarem de responder um ou mais das questões dos questionários.

3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.4.1 Instrumentos

O WHOQOL-bref surgiu do original WHOQOL-100, que envolve 100 perguntas relacionadas à qualidade de vida desenvolvida com a participação de vários países, e várias culturas. O WHOQOL-bref possui 26 questões, sendo duas delas sobre qualidade de vida geral e as outras 24 relacionadas aos quatro domínios de qualidade de vida, sendo esses: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. No domínio físico as perguntas são relacionadas à dor, energia, sono, mobilidade, atividades cotidianas, dependências de medicação e capacidade de trabalho. Já no psicológico, tratam de sentimentos positivos, pensar, aprender, concentração, auto-estima, imagem corporal, sentimentos negativos e religião. No domínio das relações pessoais, envolvendo três perguntas, relacionam suporte social, atividade sexual e relações pessoais. O último domínio é o meio ambiente, que apresenta oito perguntas desse caráter no questionário, lida com pontos como segurança, ambiente do lar, recursos financeiros, cuidados de saúde, oportunidades de aprendizado, lazer, transporte e poluição/trânsito/clima (FERRO, 2012; FLECK, 2000).

Nessas questões dos domínios apresentados acima, existe uma pontuação de um a cinco sendo 1 para “nada satisfeito” e 5 “muito satisfeito” (GOMES, HAMANN e GUTIERREZ, 2014). Nas perguntas dos quatro domínios é possível atingir uma pontuação de 0 a 20, sendo 0 pouca qualidade de vida e 20 melhor qualidade de vida. Nas duas perguntas de qualidade de vida geral a pontuação pode chegar até 25 pontos (CASTRO, DRIUSSO e OISHI, 2014).

Além do WHOQOL-Bref será aplicado um questionário da ABEP – versão 2016 para a classificação do nível socioeconômico, com adaptação de um cabeçalho para a obtenção de maiores informações dos contribuintes da pesquisa. O questionário apresenta 15 questões, com perguntas relacionadas aos bens materiais de posse dos entrevistados, com pontuações específicas de acordo com as respostas. Para a “Classe A” a pontuação é estabelecida entre

45 – 100, a “Classe B1” classifica entre 38 – 44 pontos, “Classe B2” 29 – 37 pontos, “Classe C1” 23 - 28 pontos, “Classe C2” 17 – 22 pontos e “Classe D e E” 0 – 16 pontos (AGÊNCIA BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2016). No documento da ABEP é possível ainda ter uma estimativa de renda média domiciliar para cada classe apresentada: “Classe A” R\$ 20.888, “Classe B1” R\$ 9.254, “Classe B2” R\$ 4.852, “Classe C1” R\$ 2.750, “Classe C2” R\$ 1.625 e “Classe D-E” R\$ 768.

3.4.2 Procedimentos

Os questionários foram aplicados durante o expediente dos participantes, pelo pesquisador, com duração máxima de 15 minutos de aplicação, no horário de preferência do trabalhador, durante os meses de agosto de 2019 a outubro de 2019. Antes de iniciar a pesquisa, o avaliador entregou e explicou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 1 e 2), permitindo que os participantes levassem a cópia do termo, logo em seguida o colaborador recebeu os dois questionários com cabeçalho adaptado (ANEXO 3) e ficou à vontade para responder, o pesquisador esteve aberto a qualquer dúvida durante a aplicação. Além da livre exposição dos fatos ao participante, podendo o mesmo desistir a qualquer momento da participação da pesquisa. Os resultados serão entregues aos participantes por e-mail, assim que concluída a pesquisa.

3.7 ANÁLISE DOS DADOS

A análise de dados se realizou com os dados quantitativos das pesquisas, passando primeiramente pelo programa EpiData 3.0 para a qualificação da pesquisa, realizando uma “peneira” dos dados apresentados. Em seguida os dados foram passados ao SPSS 2.0 Versão Português - Licenciado para a tabulação dos dados da pesquisa, codificando as questões pontuais e assim fazendo os cálculos dos dois questionários usados durante a pesquisa. O questionário da ABEP - 2016, primeiro questionário apresentado, apresenta

tabela de comparação e classificação (ANEXO 4), colocando assim cada colaborador no quadro de nível socioeconômico de acordo com a pontuação.

O segundo questionário apresentado, WHOQOL-Bref, as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Os quatro domínios são avaliados separadamente, com pontuações em porcentagem de “percepção” de qualidade de vida. Após esse processo, foi aplicado o Teste T para confirmar ou não a hipótese do trabalho, sendo $p < 0,05$.

4 RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DOS NÃO PRATICANTES

No grupo dos não praticantes de GL, participaram da pesquisa 8 homens e 32 mulheres (todos voluntários). No domínio físico do WHOQOL-Bref os homens apresentaram uma média mais elevada (75,90%) do que das mulheres (70,98%), no domínio psicológico os homens se mantêm com a média maior (66,67%) mas com uma diferença menor do que no primeiro domínio (64,97%). Já nos domínios social e ambiental as médias femininas (75% e 70,22% respectivamente) ficam à frente das médias masculinas (72,91% e 65,63% respectivamente) como mostra a tabela 1.

Tabela 1: Valores de média e desvio padrão dos domínios WHOQOL-Bref comparados ao sexo de não praticantes.

Sexo	Nº	Domínio Físico Média	Domínio Físico dp	Domínio Psicológico Média	Domínio Psicológico dp	Domínio Social Média	Domínio Social dp	Domínio Ambiental Média	Domínio Ambiental dp
F	32	70,98	10,41	66,67	6,68	72,91	12,40	65,63	10,96
M	8	75,9	14,80	64,97	8,85	75,00	19,28	70,22	12,77

Fonte: da autora.

Comparando de acordo com o estado civil, a pesquisa foi composta por 22 solteiros, 15 casados e 3 divorciados. Sendo esta, menor parcela, a que apresentou médias mais altas em 3 domínios dos 4 pesquisados. A média do domínio físico mais baixa foi dos solteiros (71,10%), os casados apresentaram a segunda melhor média na pesquisa do domínio (72,62%) e os divorciados (75%) apresentaram a média superior. No domínio psicológico a classificação fica parecida ao domínio anterior, os solteiros apresentam a média mais baixa (62,69%), os casados ficam em segundo lugar (68,05%) e os divorciados com a média mais alta (70,83%). A classificação dos três se altera no domínio social, os casados apresentam a média mais baixa (69,44%), os solteiros ficam com a segunda média (76,90%) e os divorciados com a média mais alta novamente (83,3%). No último domínio, o ambiental, as médias se apresentam de forma

diferente, os solteiros com a média mais baixa (67,62%), os divorciados com a segunda média mais alta (68,75%) e os casados com a média mais alta (71,88%), mostrando um quadro diferente dos outros 3 domínios, onde os divorciados lideraram com as médias mais altas como mostra a tabela 2.

Tabela 2: Valores de média e desvio padrão dos domínios WHOQOL-Bref comparados ao estado civil de não praticantes.

Estado Civil	Nº	Domínio Físico Média	Domínio Físico dp	Domínio Psicológico Média	Domínio Psicológico dp	Domínio Social Média	Domínio Social dp	Domínio Ambiental Média	Domínio Ambiental dp
Solteiro	22	71,1	13,78	62,69	9,18	76,90	14,26	67,62	12,49
Casado	15	72,62	16,09	68,05	6,39	69,44	20,62	71,88	13,80
Divorciado	3	75	9,45	70,83	8,84	83,3	14,43	68,75	3,13

Fonte: da autora.

A tabela 3 apresenta dados relacionados à pontuação da ABEP-2016, que determina o nível socioeconômico. Já no primeiro dado podemos ver que a população da pesquisa no grupo “não praticantes” não se enquadra na Classe D-E e que a Classe C2 apresenta apenas uma pessoa. A classe com maior número de pesquisados é a Classe A (13 pessoas), a Classe B1 se enquadra em segundo lugar (12 pessoas), a B2 em terceiro e C1 em quarto lugar (9 pessoas e 5 pessoas respectivamente). Na comparação das médias dos domínios do WHOQOL-Bref, no domínio físico, a classe C2 apresenta o maior valor (82,14%), seguido da classe B2 (73,02%), classe A (72,53%), C1 (71,42%) e por último B1 (69,94%). No domínio psicológico a classe A apresenta a maior média (67,63%), em segundo lugar se encontra a classe B2 (65,3%) seguida da classe C1 (65%), a classe B1 ficou com a segunda menor média do domínio (63,20%) e a C2 com a menor média (62,5%). Com médias mais altas que o domínio anterior, a classe B1 apresenta a maior média (80,56%) no domínio social, a classe A segue na sequência com a segunda maior média do domínio (75,64%) e a classe C2 com a terceira (75%), a B2 e a C1 ficam com as médias mais baixas (70,37% e 65% respectivamente). A classe A apresenta mais uma média alta (73,56%), agora no domínio ambiental, a classe B1 (69,79%), B2

(67,02%), C1 (65%) e C2 (50%) vem em sequência na ordem com média decrescente.

Tabela 3: Valores de média e desvio padrão dos domínios WHOQOL-Bref comparados às classes socioeconômicas de não praticantes.

ABEP	Nº	Domínio Físico Média	Domínio Físico dp	Domínio Psicológico Média	Domínio Psicológico dp	Domínio Social Média	Domínio Social dp	Domínio Ambiental Média	Domínio Ambiental dp
Classe D-E (0-16)	0								
Classe C2 (17-22)	1	82,14		62,5		75		50	
Classe C1 (23-28)	5	71,42	15,36	65	14,26	65	16,03	65	17,90
Classe B2 (29-37)	9	73,02	12,26	65,3	7,80	70,37	24,69	67,02	13,99
Classe B1 (38-44)	12	69,94	16,39	63,20	9,14	80,56	20,24	69,79	10
Classe A (45-100)	13	72,53	14,17	67,63	5,68	75,64	12,94	73,56	11,09

Fonte: da autora.

4.2 RESULTADOS DOS PRATICANTES

Na amostra dos praticantes de GL a maior parcela é masculina (26) comparada a parcela feminina (14). Nos quatro domínios do estudo os homens apresentaram médias mais altas (74,55% no domínio físico, 62,82% no psicológico, 71,47% no social e 68,83% no ambiental) em comparação com as mulheres (69,13% físico, 59,23% no psicológico, 70,24% social e 62,95% no ambiental) como é possível visualizar na tabela 4.

Tabela 4: Domínios WHOQOL-Bref comparados ao sexo dos praticantes.

Sexo	Nº	Domínio Físico \bar{x}	Domínio Físico \pm	Domínio Psicológico \bar{x}	Domínio Psicológico \pm	Domínio Social \bar{x}	Domínio Social \pm	Domínio Ambiental \bar{x}	Domínio Ambiental \pm
M	26	75,55	10,91	62,82	11,24	71,47	20,71	68,83	13,23
F	14	69,13	13,84	59,23	10,10	70,24	22,81	62,95	17,20

Fonte: da autora.

Na tabela 5, com médias relacionadas ao estado civil, neste grupo foram analisados 25 solteiros, 14 casados e 1 divorciado. No primeiro domínio, o físico, a média com maior valor é do grupo dos casados (75%), a segunda maior média do domínio ficou com o grupo dos solteiros (73%) e a média mais baixa ficou com a pessoa classificada como divorciada (57,14%). O próximo domínio mantém a mesma classificação, o domínio psicológico apresentou a maior média novamente no grupo dos casados (64,29%), os solteiros apresentam a segunda maior média (60,67%) e divorciado com a média mais baixa do domínio (45,83%). Os resultados não se mantêm em mesma ordem no domínio social, já que o divorciado apresenta a maior média (88,3%), os solteiros apresentam a segunda (73%) e os casados se encontram com a terceira média da categoria (66,67%). No domínio ambiental, com valores próximos, os solteiros apresentam a média mais alta (67,75%) seguidos pelo grupo dos casados com a segunda média (67,19%) e no terceiro lugar com a média mais baixa o divorciado (62,5%).

Tabela 5: Valores de média e desvio padrão dos domínios WHOQOL-Bref comparados ao estado civil dos praticantes.

Estado Civil	Nº	Domínio Físico Média	Domínio Físico dp	Domínio Psicológico Média	Domínio Psicológico dp	Domínio Social Média	Domínio Social dp	Domínio Ambiental Média	Domínio Ambiental dp
Solteiro	25	73	13,52	60,67	11,79	73	21,56	67,75	16,82
Casado	14	75	9,40	64,29	8,29	66,67	21,18	67,19	11,87
Divorciado	1	57,14		45,83		88,33		62,5	

Fonte: da autora.

Na tabela 6, com resultados da ABEP-2016, é possível notar, que assim como na amostra de “não praticantes”, esta amostra não apresenta nenhum

pesquisado na classe D-E. A classe com menor número de pesquisados é a Classe C1 (uma pessoa), seguida de forma crescente pela classe C2 (4 pessoas), classe B1 (9 pessoas), classe B2 (11 pessoas) e com a maior participação de público na classe A (15 pessoas). No domínio físico, a classe C2 apresenta a maior média (76,78%) seguida pela classe B2 (75%) e pela classe A (74,28%), as médias mais baixas ficam com as classes C1 (71,43%) e B1 (68,25%). Com valores relativamente mais baixos, o segundo domínio (psicológico) apresentou a classe A com a média mais alta (63,05%), a classe B2 apresenta a segunda maior média (61,63%), a B1 apresenta a terceira maior média (60,65%) seguida da classe C2 (60,42%) e a média mais baixa se encontra com a classe C1 (54,17%). O domínio social apresentou valores de médias bem discrepantes, sendo a mais alta da classe A (80%), a B2 mantém a segunda maior média (70,45%), a B1 terceira (69,44%) e as duas médias mais baixa são da classe C2 e C1 (54,17% e 25% respectivamente). O último domínio apresenta classificações diferentes, classe A com a média mais alta (68,75%), B1 em segundo (68,75%), B2 em terceiro (67,04%) e as médias mais baixas seguem com as classes C1 e C2 (50% e 46,87%).

Tabela 6: Valores de média e desvio padrão dos domínios WHOQOL-Bref comparados às classes socioeconômicas dos praticantes.

Tabela ABEP	Nº	Domínio Físico Média	Domínio Físico dp	Domínio Psicológico Média	Domínio Psicológico dp	Domínio Social Média	Domínio Social dp	Domínio Ambiental Média	Domínio Ambiental dp
Classe D-E (0-16)	0								
Classe C2 (17-22)	4	76,78	6,84	60,42	9,92	54,17	19,84	46,87	15,73
Classe C1 (23-28)	1	71,43		54,17		25		50	
Classe B2 (29-37)	11	75	14,81	61,63	14,32	70,45	23,38	67,04	16,32
Classe B1 (38-44)	9	68,25	11,63	60,65	9,57	69,44	22,05	68,75	12,30
Classe A (45-100)	15	74,28	12,24	63,05	10,07	80	13,29	73,54	10,22

Fonte: da autora.

4.3 RESULTADOS COMPARATIVOS ENTRE OS DOIS GRUPOS

Como apresentado na tabela 7, os valores do Teste T se apresentaram maiores que 0,05 nos quatro domínios do teste, concluímos então que não há uma diferença estaticamente significativa entre os grupos. Este resultado pode ficar mais claro nos gráficos apresentados em seguida.

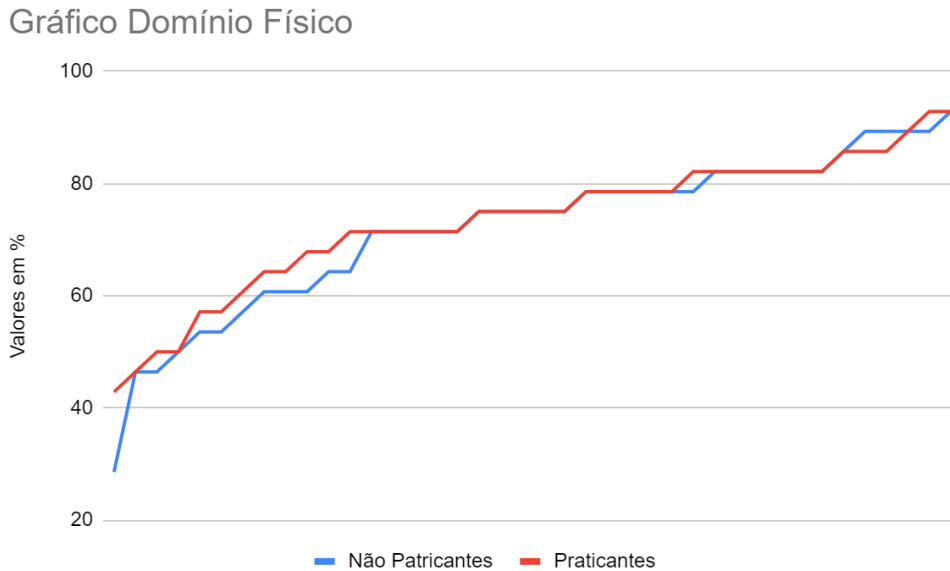
Tabela 7: Resultados do Teste T para os domínios.

TESTE T	WHOQOL - Físico	WHOQOL - Psico	WHOQOL - Social	WHOQOL - Ambiental
	0,65	0,09	0,42	0,66

Fonte: da autora.

No gráfico 1, com resultados do domínio físico, é possível acompanhar que os valores se apresentaram muito próximos entre o grupo dos praticantes de GL e os não praticantes. Sendo encontrado o valor mais baixo no grupo “não praticantes” (28,57%) em comparação ao grupo “praticantes” (42,86%). Já para o valor mais alto, os dois grupos apresentaram o mesmo (92,86%) como resultado.

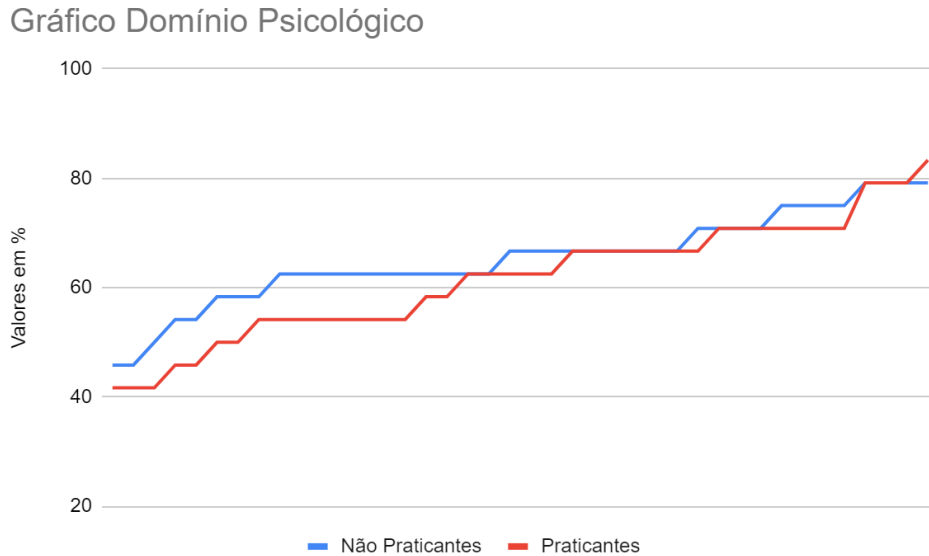
Gráfico 1: Gráfico do Domínio Físico em comparação “praticantes” e “não praticantes”.



Fonte: da autora.

No gráfico 2, domínio psicológico, é possível observar que os valores ainda se apresentam muito próximos, mas comparado aos outros gráficos, este domínio é o que apresenta poucos valores iguais. O valor mais baixo apresentado no domínio se encontra no grupo “praticantes” (41,67%) comparado ao grupo “não praticantes” (45,83%), no gráfico ainda é possível notar que em parte dos resultados o grupo “não praticantes” apresenta valores mais altos do que o grupo “praticantes”. O grupo “praticantes” ainda apresenta resultados mais altos comparado ao grupo “não praticantes”, dado esse exposto pelos valores mais altos dos dois grupos (83,33% e 79,17% respectivamente).

Gráfico 2: Gráfico do Domínio Psicológico em comparação “praticantes” e “não praticantes”.

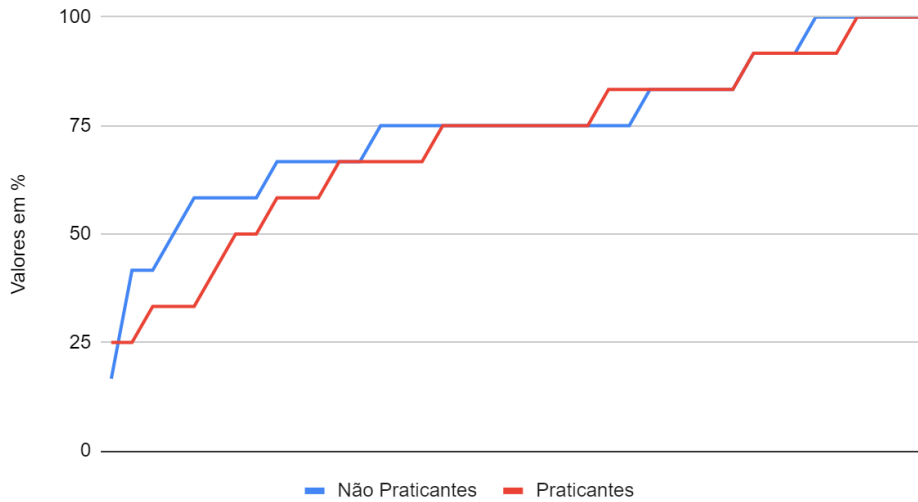


Fonte: da autora.

O gráfico 3 apresenta dos resultados dos dois grupos para o domínio social, mostrando novamente que os valores são próximos ou os mesmos. Este domínio apresenta o valor mínimo mais baixo dos quatro domínios e também o mais alto. O grupo “não praticantes” apresenta o valor mais baixo (16,67%) comparado ao grupo “praticantes” (25%), mas devemos salientar que os dois resultados apresentados são relativamente baixos para o domínio. Já nos valores máximos dos grupos os dois apresentaram o mesmo valor (100%) sendo o único domínio a apresentar a pontuação máxima.

Gráfico 3: Gráfico do Domínio Social em comparação “praticantes” e “não praticantes”.

Gráfico Domínio Social

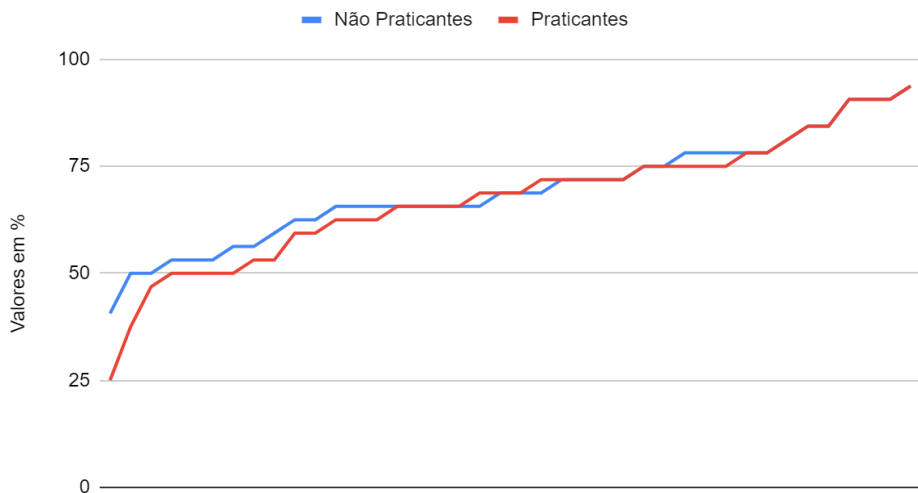


Fonte: da autora.

No último domínio, ambiental, é possível perceber pelo gráfico que os valores dos dois grupos coincidem bastante. O grupo “praticantes” apresentou o menor valor (25%) comparado ao grupo “não praticantes” (40,63%). Os dois grupos apresentaram o mesmo valor máximo para o domínio (93,75%).

Gráfico 4: Gráfico do Domínio Ambiental em comparação “praticantes” e “não praticantes”.

Gráfico Domínio Ambiental



Fonte: da autora.

5 DISCUSSÃO

Os resultados apresentados refutam a hipótese do estudo de que é possível observar diferença na qualidade de vida dos trabalhadores do Tribunal de Justiça do Paraná entre praticantes de GL comparados aos não praticantes de GL. Na verdade, o estudo aqui conduzido mostrou que a percepção da qualidade de vida não apresenta diferença significativa entre os praticantes de GL e os não praticantes.

Um estudo realizado por Costa et al. (2017) usando da mesma ferramenta do presente estudo, o Questionário WHOQOL-bref, apresentou resultados semelhantes, em que os autores revelam que houve ineficiência na aplicação de técnicas como a GL, exercícios resistidos ou palestras para a melhoria da QV. Nas respostas ao questionário, antes e depois da aplicação das técnicas, quatro pesquisados apenas notaram melhora na QV a partir da GL, um notou melhora a partir dos exercícios resistidos e não houve alteração na aplicação das palestras.

Em outro estudo, realizado para avaliar o programa de GL em um frigorífico de peixe, é possível analisar a partir dos resultados encontrados, que a prática da GL não influencia a prática de exercícios fora do trabalho, o contrário também se aplica, ou seja a prática de exercícios fora do trabalho não influencia a adesão à prática de GL. No estudo, 90% dos pesquisados participavam do programa de GL e 9% não participavam, já quando perguntados se praticavam atividade física fora do trabalho 54% responderam que não e 45% responderam que sim. Esses resultados não eliminam a importância da GL já que os entrevistados da pesquisa mostraram trazer benefícios significativos em relaxamento e prevenção (OLIVEIRA; BOGONI; AMARAL, 2011).

A pesquisa relatada no parágrafo anterior também corrobora com os resultados do atual estudo.

Relativamente ao perfil dos participantes de cada um dos grupos pesquisados neste estudo, no grupo de “não praticantes” o perfil se caracteriza, em sua maioria, por mulheres (80%), solteiras de classe A ou B1 que apresentam (em valores máximos) uma qualidade de vida mais alta nos

domínios social (100%), ambiental (93,75%) e físico (92,86%), já no domínio psicológico a QV do grupo se apresenta mais baixa (79,17%).

Quanto ao perfil do grupo “praticantes”, este apresenta características diferentes, mostrando um perfil em sua maioria masculino (65%), solteiros e pertencentes a classe A e B2. Nos domínios da qualidade de vida o perfil aproxima-se do grupo “não praticantes” apresentando uma QV alta no domínio social (100%), seguida pelo ambiental (93,75%) e físico (92,86%), o domínio com valor mais baixo de QV é o psicológico (83,33%), valor este um pouco mais alto, 4,16% maior, se comparado ao perfil de “não praticantes”.

Lembrando que o estudo é randomizado, podendo não expressar com veracidade o perfil completo dos grupos. Mas com os resultados apresentados é possível visualizar que a prática de GL acontece em sua maioria por homens, justificativa possível pelo número de mulheres e homens que trabalham no local ou pelas vestimentas de cada gênero, lembrando que saltos e saias podem dificultar a prática para as mulheres.

No que se refere ao perfil socioeconômico, especialmente conectadas ao domínio social, compreende-se que condições econômicas desfavoráveis podem estar relacionadas a maiores riscos biomédicos, ambientais, comportamentais e psicossociais (SANTOS, 2011). Entende-se, portanto, que essas condições podem influenciar diretamente a QV dos pesquisados. Relativamente a este estudo aqui proposto, observa-se que os dois perfis analisados - praticantes e não praticantes de GL, apresentaram nota máxima no domínio social podendo ser direcionado ao fato de a maioria dos entrevistados se encontrarem com idades caracteristicamente jovens e saudáveis, além de seus estados civis (NASCIMENTO et al., 2016), observando que o perfil dos dois grupos – “praticantes” e “não praticantes” - apresentam em sua maioria solteiros. Infere-se que indivíduos solteiros costumam sair mais e, acredita-se que tenham vida social mais ativa.

Para o grupo “praticantes” ainda há a possibilidade relacionada à prática de GL e a sociabilização que esta prática pode oferecer, dado este observado no estudo de Lima e Nogueira (2017) que apresentou como resultado da

aplicação de GL “maior motivação e interação entre os trabalhadores” podendo assim influenciar no domínio social.

Os dois perfis analisados apresentaram a pontuação máxima mais baixa para o domínio psicológico nos dois grupos, valores que ainda são altos e considerados como uma QV boa para o domínio. Um estudo realizado com servidores públicos (perfil da amostra do presente estudo) metade dos pesquisados apresentou sofrer nível médio de exposição ao estresse ocupacional, e uma parte considerável apresentou nível alto de exposição ao estresse, podendo essa ser uma das causas para que o domínio se apresentasse como o mais baixo. Além desses resultados, o estudo ainda apresenta dados de sintomatologia ansiosa e depressiva para mais de 40% dos pesquisados, mostrando que esses casos podem estar dentro da pesquisa também, influenciando mais uma vez os resultados do domínio psicológico da QV dos pesquisados (GAVIN et al., 2015).

Adicionalmente, na população mundial em geral, observa-se um aumento dos problemas de ordem psicológica, a OPAS/OMS (2016) afirma que múltiplos fatores sociais, psicológicos e biológicos determinam o nível de saúde mental de uma pessoa. A evidência mais clara está associada à pobreza, estado socioeconômico não aparente no presente estudo. Saúde mental prejudicada pode também estar associada a rápidas mudanças sociais, condições de trabalho, estilo de vida não saudável, risco de violência, entre outros – variáveis possíveis de influenciar os pesquisados do atual estudo.

O segundo domínio mais elevado apresentado nos dois perfis, o ambiental, pode ter relação direta com as oportunidades que os pesquisados têm acesso, seja ela de lazer, segurança, monetária. Pelos perfis analisados, sabe-se que a classe socioeconômica prevalente é a classe A, podendo ser um dos motivos por valores altos no domínio. Botti et al. (2009) apresentam em seu estudo com 414 acadêmicos do curso de enfermagem da PUC/Minas uma pesquisa sobre qualidade de vida usando do questionário do WHOQOL-Bref que o domínio ambiental foi classificado como ruim e como resposta de uma das perguntas do domínio, 21,59% dos pesquisados acreditavam ter remuneração

insuficiente para satisfazer as necessidades, apesar dos dados serem contrários ao do presente estudo, confirmam a influência ligada ao poder monetário.

Braga et al. (2011) acreditam que é fundamental incentivar e proporcionar atividades de lazer para aumentar a condição de saúde e melhorar a autoestima, pontos que influenciam o domínio ambiental direta e indiretamente.

Guimarães (2012) afirma que o domínio físico abrange questões ligadas a dor, sono, energia, capacidade para o trabalho, os bons hábitos alimentares, estilo de vida ativo, comportamentos preventivos (relacionados ao uso de tabaco e álcool) e relações sociais diretamente associadas ao domínio, exercendo forte influência direta sobre o mesmo. Nesta direção, foi possível correlacionar, no presente estudo, uma provável ligação da variável de relações sociais com o domínio social pesquisado (domínio com a melhor QV) com o domínio físico, demonstrando relação e influência entre os domínios e suas pontuações, sendo aqui também uma dedução daquilo que a realidade de trabalho de campo pode apresentar.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo concluiu que os resultados da percepção de qualidade de vida entre os praticantes de GL e não praticantes não apresenta diferença significativa para acreditar-se que a prática de GL influencia na QV. Uma das justificativas prováveis para que a hipótese não tenha se confirmado é que a QV é uma área multifatorial e multidisciplinar que pode sofrer alterações de acordo com a percepção de cada um, podendo não mostrar diferença já que o questionário não abrange todas as áreas presentes na QV.

É possível que a GL não seja percebida nos domínios questionados pelo fato apresentado acima, o estudo não questiona a efetividade do programa, somente atesta que para os quatro domínios questionados, com a população questionada não apresentou diferença entre os grupos praticantes de GL e não praticantes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonia Bettine De; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. Qualidade de vida: DEFINIÇÃO, CONCEITOS E INTERFACES COM OUTRAS ÁREAS DE PESQUISA. 1 ed. São Paulo: Edições EACH, 2012. 13-23 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NR 17: Ergonomia. S.L., 1990. 14 p.

BARBOSA, Mayara Lima et al. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de saúde no sistema prisional. Ciência e Saúde Coletiva, [S. l.], 2018. E-book (p. 1293-1302).

BONFATTI, Renato José; VASCONCELLOS, Luiz Carlos Fadel De; FERREIRA, Aldo Pacheco. Ergonomia, desenvolvimento e trabalho sustentável: um olhar para a saúde do trabalhador. Revista brasileira medicina do trabalho, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 257-266, 201. 2017.

BOTTI, Nadja Cristiane Lappann *et al.* Avaliação da Qualidade de Vida de estudantes de enfermagem segundo o WHOQOL-Bref. **Revista de Enfermagem UFPE**, Pernambuco, p. 11-17, jan/mar 2009. Disponível em: periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/5695/4915. Acesso em: 22 nov. 2019.

BRAGA, Maria Cecília Portugal *et al.* Qualidade de vida medida pelo WHOQOL-Bref: Estudo com idosos residentes em Juiz de Fora/MG. **Rev. APS**, Minas Gerais, p. 93-100, jan/mar 2011.

CAÑETE, I. Humanização. Desafio da Empresa Moderna – A Ginástica Laboral como um Caminho. Porto Alegre: Foco Editorial, 1996.

CASTRO, Paula Costa; DRIUSSO, Patrícia; OISHI, Jorge. Convergent validity between sf-36 and whoqol-bref in older adults. Revista de saúde pública, São carlos, v. 48, n. 1, p. 63-67, 201. undefined.

COSTA , Francisca Letycia dos Santos *et al.* Avaliação da Dor, Capacidade Funcional e Qualidade de Vida em Funcionários da SESAPI Submetidos à Ginástica Laboral e a Exercício de Fortalecimento. **Revista Saúde em Foco**, Teresina, v. 4, n. 2, p. 03-14, jun/dez 2017. Disponível em:

<http://www4.fsnet.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/view/1434/491491492>. Acesso em: 31 out. 2019.

DA SILVA, Jacqueline ; TARANTO, Isabel Cristina Taranto, Fernanda Piasecki; PIASECKI, Fernanda. GINÁSTICA LABORAL: ALONGAMENTO X FLEXIONAMENTO. SaBios-Rev. Saúde e Biologia, Campo Mourão, 2006. E-book (p. 6-12).

FERRO, Fernanda Fernandes. Instrumentos para medir a Qualidade de vida no trabalho e a ESF: Uma revisão literária. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Especialização em Atenção Básica em saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Brumadinho, 2012. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3756.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2018.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. WHOQOL - Abreviado: Programa de saúde mental Organização Mundial da Saúde Genebra. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/qualidep/downloads/downloads.php?id=2>>. Acesso em: 20 jan. 2019.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GAVIN, Rejane Salomão *et al.* Associação entre depressão, estresse, ansiedade e uso de álcool entre servidores públicos. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 02-09, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/803/80339429002.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2019.

GODOY, Arilda Schmidt. Uma revisão histórica dos principais autores e obras que refletem esta metodologia de pesquisa em Ciências Sociais. . 1995. 56-63 p. Artigo Original (Professora em Ciências Sociais)- Unesp, Rio Claro, 1995. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

GOMES, Jacqueline Ramos De Andrade Antunes; HAMANN, Edgar Merchan; GUTIERREZ, Maria Margarita Urdaneta. Aplicação do whoqol-bref em segmento da comunidade como subsídio para ações de promoção da saúde. Revista brasileira de epidemiologia, Brasília, p. 495-516, abr./jun. 2014.

GRANDE, A. J. et al. Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters. *Revista brasileira de medicina do esporte*, São paulo, v. 19, n. 5, p. 371-375, set./out. undefined.

GUIMARÃES, R. L. M. E. *Estilo de vida, saúde e Surf – Análise do contributo do Surf para o estilo de vida dos seus praticantes*, 2012.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia G.C.; KLUTHCOVSKY, Fábio Aragão. O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática. **Artigo de Revisão**, Guarapuava, p. 1-12, 30 abr. 2010.

KUARK, Fabiana da Silva; MANHÃES, Fernanda Castro; MEDEIROS, Carlos Henrique. *Metodologia de Pesquisa: Um Guia Prático*. Itabuna: Via Litterarum, 2010. E-book (89 p.).

LEITE, Murilo Santos Moreira; PINTO, Davidson Pereira de Souza Afonso; DA SILVA, Marco Antonio Costa. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: um olhar sobre a jornada de trabalho dos policiais do serviço público federal. In: *II ENCONTRO INTERNACIONAL DE GESTÃO, DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO*, 2018, Naviraí - MS. Artigo [...]. Naviraí - MS: [s. n.], 2018. E-book (p. 1-21).

LIMA, DARLEI GEREMIAS DE. **GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA PARA FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE CAMPINA GRANDE/PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**. 2019. 24 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2019.

LIMA, Fabiana Viegas Brandão; NOGUEIRA, RICARDO JORGE DA CUNHA COSTA. A EFETIVIDADE DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL. *Revista de Administração de Roraima-UFRR*, Boa Vista, ano 2017, v. 7, n. 2, p. 297-309, Jul/Dez 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/478485>. Acesso em: 26 jul. 2019.

NASCIMENTO, Gicélia Barreto *et al.* Classificação socioeconômica e qualidade de vida de familiares de crianças e adolescentes com deficiência auditiva. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 657-666, maio/jun 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1693/169346381011.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2019.

NEGRI, Júlia Raquel et al. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E OCUPACIONAL DE TRABALHADORES COM LER/DORT: ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO. Revista Baiana de Saúde Pública, Piracicaba - SP, 2014. E-book (p. 555-570).

Ministério da Fazenda et al.. Anuário Estatístico de Acidentes do Trabalho : AEAT 2017. Brasília : MF, 2017. 996 p. vol. 1

OLIVEIRA, Eunice Câmara De; MELLO, Josiane. Qualidade de vida no trabalho: um estudo realizado numa biblioteca universitária no rio grande do norte. Revista associação catarinense de bibliotecários, Santa catarina, v. 21, n. 2, p. 270-293, abr./jul. 2016.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de; BOGONI, Ramielli; AMARAL, Carla Mayelli Dias. AVALIAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL EM UM FRIGORÍFICO DE PEIXE DE SORRISO - MT. **Revista Científica-Cultural**, Mato Grosso, v. 1, n. 1, 21 nov. 2011. Disponível em: <http://cientifica.facem.com.br/index.php/revista/article/view/20>. Acesso em: 31 out. 2019.

ONU (Brasil). Nações Unidas Brasil. Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial. *In: Saúde mental*. [S. l.], 10 out. 2016. Disponível em: nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial. Acesso em: 22 nov. 2019.

ORLEY, John. WHOQOL-BREF INTRODUCTION, ADMINISTRATION, SCORING AND GENERIC VERSION OF THE ASSESSMENT. 1996. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/qualidep/downloads/downloads.php?id=2>. Acesso em: 20 jan. 2019.

PRONK, N. P. et al. Health, function, and performance benefits of workplace strength training programs. *Acsm's health & fitness journal*, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 69-71, set./out. 2016.

QUEIROGA, M. R. et al. Workplace physical exercises, obesity anthropometric indexes, blood pressure and static muscle strength . *Acta scientiarum. health sciences* , Maringá, v. 36, n. 1, p. 65-71, jan./jun. 2016.

RAMOS, Manoel João et al. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO APLICADO NO SETOR ADMINISTRATIVO DE UM DE LATICÍNIO. *Revista de Administração*, [S. l.], Maio 2017. E-book (p. 77-89).

SANCHES, E. N. et al. Organização do trabalho, sintomatologia dolorosa e significado de ser portador de ler/dort. *Psicol. argum*, Curitiba, v. 28, n. 63, p. 315-324, dez. 2010.

SANTOS, Anderlei Dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista brasileira de educação física e esporte*, São paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, abr./jun. 2012.

SANTOS, Jaf. Classe social e desigualdade de saúde no Brasil. *Rev bras Ci Soc*. 2011; 26(75):27-55.

WELLICHAN, Danielle S. P.; SANTOS, Marcella G. F.. Qualidade de vida em bibliotecas universitárias: como a ergonomia e a ginástica laboral contribuem para rotinas mais saudáveis. *Revista associação catarinense de bibliotecários*, Santa catarina, v. 22, n. 3, p. 611-625, nov./nov. 2017.

ANEXOS

ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) NÃO PRATICANTES

Título da pesquisa: Perfil de Qualidade de Vida de praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral no Tribunal de Justiça do Paraná

Responsável pela pesquisa, com Endereço e Telefone: Prof.^a Adriana Maria Wan Stadnik, Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, Curitiba-PR. CEP 80230-90. Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares (LAPIC), Departamento Acadêmico de Educação Física (DAEFI), (41) 3310-4797 ou 4613.

Local de realização da pesquisa: Tribunal de Justiça do Paraná – Fórum da Família, da Criança e do Adolescente.

Endereço, telefone do local: Rua da Glória, 290 – Centro Cívico, (41) 3250-1700.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

O(A) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar de um estudo que busca analisar os perfis dos praticantes de Ginástica Laboral (GL), trabalhadores do Tribunal de Justiça do Paraná (TJPR), especificamente do prédio do Fórum da Família, da Criança e do Adolescente. Justifica-se o estudo para que seja possível compreender o perfil de Qualidade de Vida (QV) de praticantes e não praticantes, e assim auxiliar tanto os gestores do TJPR, quanto os profissionais de educação física para melhor compreenderem a atuação na área e possível influência na comunidade.

2. Objetivos da pesquisa.

O objetivo principal da pesquisa é realizar um levantamento do perfil de qualidade de vida de praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral do TJPR, mais especificamente quantificar a prática de GL durante o expediente, analisar o perfil de QV de praticantes de GL, analisar o perfil de QV de não praticantes de GL, comparar o perfil de QV de praticantes e de não praticantes do Fórum e correlacionar o perfil de QV com o nível socioeconômico.

3. Participação na pesquisa.

O(A) participante responderá dois questionários, sendo o primeiro o questionário da ABEP, que contém 15 perguntas relacionadas ao estilo de vida do participante. O segundo questionário será o WHOQOL-Bref, que contém 26 perguntas relacionadas à Qualidade de Vida. Os questionários serão aplicados uma única vez, com duração aproximada de 15 minutos, momento em que poderão, também, ser elucidadas as dúvidas

com a aplicadora. O participante será avisado com antecedência do dia de avaliação, e poderá optar pelo horário de aplicação.

4. Confidencialidade.

Os dados da pesquisa serão mantidos em sigilo. Só terá acesso aos dados, o próprio participante ou os pesquisadores. No trabalho não serão citados os nomes dos participantes.

5. Riscos e Benefícios.

5a) Riscos: os pesquisados podem se sentir expostos ao fornecerem respostas ao questionário aplicado ou mesmo por alguma questão em particular, caso isso ocorra, o participante pode desistir da sua participação imediatamente e avisar a aplicadora do teste. Visando minimizar qualquer situação de constrangimento, os questionários serão respondidos individualmente, sendo um conjunto de folhas de teste para cada indivíduo, e a aplicadora encontrar-se-á o tempo todo no local procurando evitar possíveis constrangimentos e auxiliar os participantes no processo.

5b) Benefícios: ao final do estudo, os pesquisados receberão feedback individual do seu questionário e, adicionalmente, serão convidados a acessar o resultado coletivo por meio do relatório da pesquisa.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão: Trabalhadores do TJPR, especificamente, do Fórum da Família, da Criança e do Adolescente, maiores de 18 anos, não praticante de GL. O participante pode ser servidor ou estagiário.

6b) Exclusão: Não responder uma ou mais das questões do questionário proposto.

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

O participante, pode se retirar da pesquisa, em qualquer momento sem nenhum custo para ele, e pode ainda sempre que apresentar dúvida, procurar o pesquisador para saciá-las assim que possível, os dois pontos citados acima podem acontecer em qualquer estágio que a pesquisa se encontrar. Além disso, o participante pode escolher entre receber os resultados ou não do questionário e da análise da pesquisa.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse :

quero receber os resultados da pesquisa (email para envio : _____)

não quero receber os resultados da pesquisa

8. Ressarcimento e indenização.

A pesquisa não apresenta custo ao participante, portanto não há previsão de ressarcimento. Caso haja algum dano material/imaterial causado pela pesquisa ao participante ocorrerá assim a Indenização do mesmo.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para

assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.

B) CONSENTIMENTO

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

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

Nome Completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/____ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura: _____ Data: ___/___/____

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

Nome completo: _____

Assinatura pesquisador (a): _____ Data: ___/___/____

(ou seu representante)

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

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos para denúncia, recurso ou reclamações do participante pesquisado:

Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** 3310-4494, **E-mail:** coep@utfpr.edu.br

ANEXO 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) PRATICANTES

Título da pesquisa: Perfil de Qualidade de Vida de praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral no Tribunal de Justiça do Paraná

Responsável pela pesquisa, com Endereço e Telefone: Prof.^a Adriana Maria Wan Stadnik, Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, Curitiba-PR. CEP 80230-90. Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares (LAPIC), Departamento Acadêmico de Educação Física (DAEFI), (41) 3310-4797 ou 4613.

Local de realização da pesquisa: Tribunal de Justiça do Paraná – Fórum da Família, da Criança e do Adolescente.

Endereço, telefone do local: Rua da Glória, 290 – Centro Cívico, (41) 3250-1700.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

O(A) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar de um estudo que busca analisar os perfis dos praticantes de Ginástica Laboral (GL), trabalhadores do Tribunal de Justiça do Paraná (TJPR), especificamente do prédio do Fórum da Família, da Criança e do Adolescente. Justifica-se o estudo para que seja possível compreender o perfil de Qualidade de Vida (QV) de praticantes e não praticantes, e assim auxiliar tantos os gestores do TJPR, quanto os profissionais de educação física para melhor compreenderem a atuação na área e possível influência na comunidade.

2. Objetivos da pesquisa.

O objetivo principal da pesquisa é realizar um levantamento do perfil de qualidade de vida de praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral do TJPR, mais especificamente quantificar a prática de GL durante o expediente, analisar o perfil de QV de praticantes de GL, analisar o perfil de QV de não praticantes de GL, comparar o perfil de QV de praticantes e de não praticantes do Fórum e correlacionar o perfil de QV com o nível socioeconômico.

3. Participação na pesquisa.

O(A) participante responderá dois questionários, sendo o primeiro o questionário da ABEP, que contém 15 perguntas relacionadas ao estilo de vida do participante. O segundo questionário será o WHOQOL-Bref, que contém 26 perguntas relacionadas à Qualidade de Vida. Os questionários serão aplicados uma única vez, com duração aproximada de 15 minutos, momento em que poderão, também, ser elucidadas as dúvidas com a aplicadora. O participante será avisado com antecedência do dia de avaliação, e poderá optar pelo horário de aplicação.

4. Confidencialidade.

Os dados da pesquisa serão mantidos em sigilo. Só terá acesso aos dados, o próprio participante ou os pesquisadores. No trabalho não serão citados os nomes dos participantes.

5. Riscos e Benefícios.

5a) Riscos: os pesquisados podem se sentir expostos ao fornecerem respostas ao questionário aplicado ou mesmo por alguma questão em particular, caso isso ocorra, o participante pode desistir da sua participação imediatamente e avisar a aplicadora do teste. Visando minimizar qualquer situação de constrangimento, os questionários serão respondidos individualmente, sendo um conjunto de folhas de teste para cada indivíduo, e a aplicadora encontrar-se-á o tempo todo no local procurando evitar possíveis constrangimentos e auxiliar os participantes no processo.

5b) Benefícios: ao final do estudo, os pesquisados receberão feedback individual do seu questionário e, adicionalmente, serão convidados a acessar o resultado coletivo por meio do relatório da pesquisa.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão: Trabalhadores do TJPR, especificamente, do Fórum da Família, da Criança e do Adolescente, maiores de 18 anos, praticantes da GL, mantendo uma presença de no mínimo 16 aulas por mês. O participante pode ser servidor ou estagiário, e estar na prática da atividade por no mínimo dois meses.

6b) Exclusão: Não responder uma ou mais das questões do questionário proposto.

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

O participante, pode se retirar da pesquisa, em qualquer momento sem nenhum custo para ele, e pode ainda sempre que apresentar dúvida, procurar o pesquisador para saciá-las assim que possível, os dois pontos citados acima podem acontecer em qualquer estágio que a pesquisa se encontrar. Além disso, o participante pode escolher entre receber os resultados ou não do questionário e da análise da pesquisa.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse :

quero receber os resultados da pesquisa (email para envio : _____)

não quero receber os resultados da pesquisa

8. Ressarcimento e indenização.

A pesquisa não apresenta custo ao participante, portanto não há previsão de ressarcimento. Caso haja algum dano material/imaterial causado pela pesquisa ao participante ocorrerá assim a Indenização do mesmo.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em

Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.

B) CONSENTIMENTO

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

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

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

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____
 Assinatura: _____ Data: ___/___/___

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

Nome completo: _____
 Assinatura pesquisador (a): _____ Data: ___/___/___
 (ou seu representante)

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

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos para denúncia, recurso ou reclamações do participante pesquisado:

Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** 3310-4494, **E-mail:** coep@utfpr.edu.br

ANEXO 3

WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE
MENTAL ORGANIZAÇÃO
MUNDIAL DA SAÚDE
GENEBRA

**Coordenação do GRUPO
WHOQOL no Brasil Dr.
Marcelo Pio de Almeida Fleck
Professor Titular
Departamento de Psiquiatria
e Medicina Legal
Universidade Federal do Rio
Grande do Sul Porto Alegre –
RS - Brasil**

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: () Feminino () Masculino

Estado civil: () Solteiro(a) () Casado(a) () Divorciado(a) () Viúvo(a)

Escolaridade: () Ensino médio completo

() Ensino superior
incompleto ()
Ensino superior
completo

Curso: _____

INSTRUÇÃO: Todos os itens devem ser perguntados pelo entrevistador e respondidos pelo entrevistado.

Vamos começar? No domicílio tem _____ (LEIA CADA ITEM)

ITENS DE CONFORTO	NÃO POSSUI	QUANTIDADE QUE POSSUI			
		1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho					
Quantidade de banheiros					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e <u>desconsiderando</u> DVD de automóvel					
Quantidade de geladeiras					
Quantidade de <i>freezers</i> independentes ou parte da geladeira duplex					
Quantidade de microcomputadores, considerando <u>computadores de mesa</u> , laptops, notebooks e <u>netbooks</u> e <u>desconsiderando</u> <u>tablets</u> , <u>palm</u> s ou smartphones					
Quantidade de lavadora de louças					
Quantidade de fornos de micro-ondas					
Quantidade de motocicletas, <u>desconsiderando</u> as usadas exclusivamente para uso <u>profissional</u>					
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e <u>seca</u>					

1	Rede geral de distribuição
2	Poço ou nascente
3	Outro meio

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:	
1	Asfaltada/Pavimentada
2	Terra/Cascalho

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muit o pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	O quanto você se sente em segurança em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	freqüentement e	muito freqüentement e	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

ANEXO 4**SISTEMA DE PONTOS****Variáveis**

	Quantidade				
	0	1	2	3	4 ou +
Banheiros	0	3	7	10	14
Empregados domésticos	0	3	7	10	13
Automóveis	0	3	5	8	11
Microcomputador	0	3	6	8	11
Lava louca	0	3	6	6	6
Geladeira	0	2	3	5	5
Freezer	0	2	4	6	6
Lava roupa	0	2	4	6	6
DVD	0	1	3	4	6
Micro-ondas	0	2	4	4	4
Motocicleta	0	1	3	3	3
Secadora roupa	0	2	2	2	2

Grau de instrução do chefe de família e acesso a serviços públicos

Escolaridade da pessoa de referência		
Analfabeto / Fundamental I incompleto	0	
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	1	
Fundamental II completo / Médio incompleto	2	
Médio completo / Superior incompleto	4	
Superior completo	7	
Serviços públicos		
	Não	
	Sim	
Água encanada	0	4
Rua pavimentada	0	2