
EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIELA GRIMALDI

**EFEITO DE UM PROGRAMA DE
GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE,
ESTADOS DE ÂNIMO E ESTRESSE
DIÁRIO DO TRABALHADOR**

GABRIELA GRIMALDI

EFEITO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE,
ESTADOS DE ÂNIMO E ESTRESSE DIÁRIO DO TRABALHADOR

Orientadora: Dr^a. Silvia Deutsch

Co-orientadora: Ms^a. Camila Bosquiero Papini

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2011

G861e Grimaldi, Gabriela
796.41 Efeito de um programa de ginástica laboral na saúde,
estados de ânimo e estresse diário do trabalhador / Gabriela
Grimaldi. - Rio Claro : [s.n.], 2011
43 f. : il., figs., quadros

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientador: Silvia Deutsch
Co-Orientador: Camila Bosquiero Papini

1. Ginástica. 2. Atividade física. I. Título.

Dedico este trabalho ao meu Paizinho, Deus, que cuidou e me deu tudo e muito além do que acreditava precisar e alcançar durante todos esses anos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me dar mais este mimo e por estar sempre presente em minha vida.

A minha mãe e irmãs, *que eu amo muito*, e que reconhecidamente tiveram toda dedicação, cuidado e preocupação comigo durante todo este tempo. A família Bessani e Penteado que me acolheram, aconselharam e amando me apresentaram um mundo onde as coisas acontecem sempre para o bem quando deixadas nas mãos certas. Agradeço ao meu grande amigo e namorado, Roman, por todo apoio, paciência, confiança e amor dedicados a mim em todos estes anos. *Todos vocês constituem a minha Família, e eu os amo muito!*

As minhas queridíssimas amigas Aline, Carol, Cinthia e minha irmãzinha Fernanda, pelas risadas e conversas nos raros tempos vagos, pela parceria nos trabalhos e estudos, pela *amizade* que cultivamos durante estes quatro anos e pela confiança que pude depositar em vocês. Sentirei muita saudades.

Agradeço a toda a minha turma, BLEF, por todo companheirismo, risadas, brincadeiras, competitividade, mas acima de tudo humildade, amizade e apoio para chegarmos aonde *juntos nós chegamos*.

Agradeço ainda a Camila B. Papini que, mesmo cheia de coisas para fazer, coordenar a GL, mestrado, aulas da Asser, doutorado, sempre teve um tempinho pra mim quando lhe pedia decisões, observações, análises de ultima hora sendo alguém com quem eu poderia contar. Queria poder te retribuir um dia também. Também a Cacau, que pude conhecer melhor e que esteve ao meu lado nos momentos finais, mais loucos, angustiantes e ao mesmo tempo vitoriosos dessa caminhada. E a todos os funcionários participantes do programa de ginástica laboral, alunos inesquecíveis.

E finalmente a minha maravilhosa orientadora, acredito que amiga e às vezes mãe, Silvia Deutsch, simplesmente por ser quem é e como é! Agradeço a Deus por ter colocado você em minha vida. Saiba que me deu a maior força com esse seu sorriso, olhinhos brilhantes com lápis e rímel roxo, a sua alegria constante e capacidade de sempre ver o lado bom das coisas, independente da situação. Obrigada pela dedicação, pela paciência extra, pelas noites e fins de semana trabalhando, pelos milhares de resumos, conversas, abraços, pelo ombro amigo, pelos dadinhos, fofocas, risadas, apesar do nervosismo momentâneo que lhe causei às vezes, ainda acho que *cada momento não podia ter sido melhor*.

RESUMO

A prática regular de atividade física vem sendo amplamente recomendada pela literatura, indicando melhora do desempenho físico e psicológico promovidos através de atividades na rotina de trabalhadores. Nesse sentido a atividade física se tornou de grande importância no ambiente de trabalho, visando à prevenção de lesões ocasionadas, normalizando as funções corporais e proporcionando aos funcionários descontração e socialização, elementos fundamentais na vida diária de um trabalhador. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos de um programa de ginástica laboral na rotina dos trabalhadores, no seu estado de ânimo e estresse, verificando ainda a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos participantes. Participaram do estudo 15 indivíduos, de ambos os gêneros, funcionários do Restaurante Universitário da UNESP – Rio Claro-SP. O programa durou quatro meses, 2 vezes por semana, no início do expediente, durante 15 minutos, acompanhadas de alongamentos e atividades lúdicas. As avaliações foram respondidas uma semana antes da execução do programa e as listas de estados de ânimo foram respondidas antes e após a atividade, e ao final do expediente de trabalho e também no início e final dos dias em que não houver intervenções. Após a análise dos resultados concluímos que os participantes, apresentaram um bom índice de percepção da qualidade de vida com score total de 76,6 para saúde mental e física e que todos são considerados ativos de acordo com as recomendações de 150 minutos de atividade física por semana. Mais de 50% deles apresentaram sintomas de estresse encontrados em sua maioria na fase de resistência, e não foram encontradas diferenças nas alterações dos estados de ânimo quando há prática de ginástica laboral ou não. Concluímos que a não alteração dos estados de ânimo pode estar associada ao fato de os trabalhadores já serem ativos, outro motivo pode estar associado ao baixo número de indivíduos estudados, tendo em vista que outros estudos revelam que existe essa alteração e que a ginástica laboral pode interferir positivamente nos estados de ânimo dos indivíduos.

Palavras-chave: Ginástica laboral, atividade física, estados de ânimo.

ABSTRACT

The practice of regular physical activity has been widely recommended in the literature, indicating an improvement of the physical and psychological activities promoted through the routine of workers. In this sense, physical activity has become of great importance in the workplace, for the prevention of injuries caused by normalizing bodily functions and staff providing relaxation and socialization, basic elements of daily life a worker. This study aimed to analyze the effects of a active break program in the routine of workers in their mood and stress, even checking the influence of physical activity on quality of life of participants. We selected 15 individuals of both genders, the restaurant staff University, UNESP - Rio Claro-SP. The activities lasted four months, two times a week, at the beginning of the workday, for 15 minutes, followed by stretching and playful activity. The evaluations were answered a week before the execution of the program and lists of mood states have been answered before and after the activity, and the end of working hours and also at the beginning and end of the days when there were no interventions. After analyzing the results, we concluded that the participants have a good index of perception of quality of life with total score of 76.6 for mental and physical health and that all assets are considered in accordance with the recommendations of 150 minutes of physical activity per week. More than 50% of them have symptoms of stress found mostly in the resistance stage, and no changes were found in the mood states when practicing active break or not. We conclude that the changing of moods can be associated with the fact that workers are already active, another reason may be due to low number of participants in the study, given other studies show that there is a change and that active break interferes positively in mood states of individuals.

Keywords: active break, physical activity, mood states.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho	9
2.2 Saúde e qualidade de vida	11
2.3 Estresse ocupacional	12
2.4 Estados emocionais	14
2.5 Justificativa	15
3 OBJETIVOS	16
3.1 Objetivo geral	16
3.2 Objetivos específicos	16
4 MATERIAIS E MÉTODOS	17
4.1 Amostra	17
4.2 Protocolo de avaliação	17
4.2.1 Dados cadastrais	17
4.2.2 Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ	17
4.2.3 Questionário de Percepção de Saúde e Qualidade de Vida - SF36	18
4.2.4 Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp	18
4.2.5 Lista de Estados de Ânimo – Reduzida e Ilustrada	18
4.3 Protocolo do programa de atividades	19
4.4 Análise estatística	19
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	21
6 CONCLUSÃO	27
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE	32
Apêndice A – Termo de compromisso	32
Apêndice B - Questionários	33

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física vem sendo amplamente recomendada indicando melhora do desempenho físico e psicológico dos trabalhadores promovidos através da inserção de atividades físicas na rotina de trabalho, o que se confirma em diversos países em desenvolvimento.

Desde os textos clássicos gregos, romanos e orientais, a atividade física tem sido mencionada como instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde. No entanto, só recentemente estudos epidemiológicos com melhor delineamento conseguiram demonstrar com maior clareza essa associação.

O sedentarismo não representa apenas um risco pessoal de enfermidades, tem um custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade (MATSUDO et al, 2002).

Schwartz (2004) relata que devido às muitas inquietações decorrentes das atuais necessidades humanas no campo de suas atividades produtivas, como o aumento das horas de trabalho e o rápido avanço dos aspectos tecnológicos, o indivíduo remete-se a necessidade de optar por alternativas mais criativas de conduta profissional como fator de diferenciação no trabalho, incluindo a sua rotina a prática de atividade física, com a finalidade de melhorar a condução e a organização do tempo entre as atividades produtivas e as de socialização, também recomendadas e estudadas por Papini (2009).

O número de programas de qualidade de vida nas empresas tem aumentado em todo o país. As empresas e os trabalhadores têm valorizado as ações que melhoram a qualidade de vida e o equilíbrio entre vida pessoal e o trabalho.

Alguns desencadeadores de qualidade de vida no trabalho, típicos na nossa sociedade são: vínculos e estrutura da vida pessoal – família, atividades de lazer e esporte, hábitos de vida, expectativa de vida, cuidados com a saúde, alimentação, combate à vida sedentária, grupos de afinidades e apoio; fatores socioeconômicos – globalização, tecnologia, informação, desemprego, políticas de governo, organizações de classe, privatização de serviços públicos, expansão do mercado de seguro-saúde, padrões de consumos mais sofisticados; metas empresariais – competitividade, qualidade do produto, velocidade, custos, imagem corporativa; pressões organizacionais – novas estruturas de poder, informação, agilidade, coresponsabilidade, remuneração variável, transitoriedade no emprego, investimento em projetos sociais. Para responder a esses fatos

desencadeadores, várias ciências têm tratado da condição humana, especialmente no trabalho (OLIVEIRA e LIMONGI-FRANÇA, 2005).

Lima (2008) explica que a nossa saúde está intensamente determinada pelo que fazemos ou deixamos de fazer, pelo que comemos, pelo que bebemos, como trabalhamos e vivemos. Um sujeito que não se sente bem é incapaz de produzir de acordo com seu potencial, não interage como gostaria, não tem motivação e corre seriamente o risco de adoecer. Dessa forma, o estresse ocupacional se revela na reação do organismo a agressões físicas e psicológicas, originárias da tarefa executada pelo trabalhador; desenvolvendo o estresse através de um processo dividido em etapas.

Uma das dificuldades encontradas por pesquisadores ao estudarem os estados subjetivos são os instrumentos de pesquisa, visto que, como o próprio nome diz, estados subjetivos, são internos e difíceis de serem medidos. Portanto tornou-se necessário, analisar os efeitos da atividade física nos níveis de estados emocionais através de um instrumento de fácil manuseio, para análise clara de seus resultados e das interferências que a atividade física pode promover no estresse e na rotina do trabalhador.

O programa de ginástica laboral pode contribuir então na motivação dos indivíduos e minimização dos fatores estressantes, estimulando-os a praticarem atividade física, como forma de terapia de movimentos ou relaxamento consciente, reavaliando o modo de pensar e agir a partir da mudança de comportamento, organizando seu tempo, adotando hábitos de alimentação mais saudáveis, promovendo momentos de descontração e lazer, alterando seu estilo de vida de acordo com suas condições; para tanto cabe aos profissionais que atuam junto aos funcionários estarem atentos aos indicadores de estresse, promovendo ações de reintegração entre os indivíduos mais afetados; conforme relata Lima (2008).

2. REVISÃO DE LITERATURA

Costa et al. (2006) afirma que com o avanço tecnológico e as facilidades da vida moderna, tais como elevadores, escadas e esteiras rolantes, automóveis, televisão e internet, principalmente, nas grandes cidades, houve uma contribuição significativa para um estilo de vida sedentário. Esse comportamento inativo proporciona conseqüências negativas para a saúde.

O estilo de vida das pessoas, no qual se insere o estilo de trabalho, é de fundamental importância para a compreensão, prevenção e controle dos distúrbios músculo-esqueléticos, claramente relacionados ou não ao trabalho. A ausência de um mínimo de atividade física adequada, torna o sistema músculo-esquelético mais vulnerável as demandas cotidianas, ainda que elas não sejam excessivas, conforme menciona Bergamaschi (2000).

Relatos de Mendes e Leite (2008), também revelam que o crescimento urbano, a industrialização e a diminuição do gasto energético nas tarefas diárias e nos deslocamentos acarretaram redução do movimento humano. Houveram ainda mudanças nos hábitos culturais da alimentação, incluindo o tipo, a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos. Junto a esses fatores acrescenta-se o excesso de peso que acarreta problemas ortopédicos como as lombalgias e as dores articulares, em função da maior adiposidade visceral, da alteração no centro de gravidade e do maior impacto direto e indireto nas articulações que podem limitar a participação do indivíduo em exercícios regulares e dificultar a execução das atividades da vida diária.

2.1 Ginástica Laboral: Atividade Física no ambiente de trabalho

Lima (2004) relata que uma forma eficaz de combater tais problemas que afetam os trabalhadores é a recuperação, recondicionamento ou reequilíbrio fisiológico aplicada no local de trabalho, a partir de uma combinação equilibrada da atividade física e intelectual, onde ele poderá melhorar o seu rendimento físico e psíquico, através de atividades físicas e relaxamento.

Atividade física regular controlada por profissionais da Educação Física está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. A redução dos níveis de ansiedade, estresse, um sistema imunitário fortalecido, tornam o organismo menos sujeito a doenças e dor, afirmam Almeida e Lima (2007).

Estudos indicam que as pessoas que se exercitam regularmente têm mais disposição para trabalhar e também desfrutam de uma melhor condição de saúde, o que reduz sua ausência no trabalho (CAÑETE, 2001).

Ainda de acordo com Lima (2004), a prática de exercícios físicos, realizada individual ou coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tem como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

Os principais objetivos da implantação da Ginástica Laboral para os trabalhadores são: melhorar a postura e os movimentos executados durante o trabalho, aumentar a resistência a fadiga central e periférica, promover o bem-estar geral, melhorar a qualidade de vida, combater o sedentarismo e diminuir o estresse ocupacional. Para as empresas, os principais objetivos são: diminuir os acidentes de trabalho, reduzir o absenteísmo e a rotatividade, aumentar a produtividade, melhorar a qualidade total, prevenir e reabilitar as doenças ocupacionais, como tendinites e distúrbios osteomusculares relacionados com o trabalho (MENDES e LEITE, 2008).

Niemann (1999) afirma que os exercícios físicos são seqüências sistematizadas de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir. É uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, do condicionamento físico, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional, definido de acordo com o diagnóstico de necessidade ou carências específicas de seus praticantes, em contextos sociais diferenciados.

Devido a todas essas condições apresentadas a respeito dos trabalhadores e seus respectivos ambientes de trabalho, tornou-se evidente a necessidade de se implantar um programa de ginástica laboral a vida dessa população. Combater o estresse, possíveis doenças que venham a prejudicá-los e socializá-los, tornando o ambiente mais agradável, se torna de extrema importância na rotina do trabalhador.

O número de possibilidades de intervenção é muito grande na esfera dos exercícios físicos, podendo-se utilizar de várias formas de abordagem durante as aulas a fim de instigá-los a continuar praticando as atividades.

Nesse sentido, a Ginástica Laboral tem como objetivo principal promover a saúde (GIMENES, 2004). Corrigir os vícios posturais, diminuir o absenteísmo e a

procura ambulatorial, melhorar a condição física geral, aumentar o ânimo e disposição para o trabalho, promover o condicionamento orgânico geral, promover a consciência corporal, melhorar o relacionamento interpessoal, prevenir a fadiga muscular, são outros benefícios citados por Polito e Bergamaschi (2006).

Também o profissional de Educação Física é qualificado e legalmente habilitado para intervir no seu campo profissional prevenindo doenças, promovendo a saúde do trabalhador e contribuindo para a sua qualidade de vida (STEINHILBER, 2004).

Identificar o estilo de vida dos participantes e sensibilizar os trabalhadores sobre a importância da prática de Ginástica Laboral é um procedimento fundamental e sensibiliza a motivação do trabalhador a aderir a prática da ginástica, além de possivelmente despertá-lo para um modo de vida mais ativo.

2.2 Saúde e Qualidade de Vida

A saúde costuma ser definida como o bem-estar físico, mental e social, sendo muito influenciada pelo estilo e qualidade de vida das pessoas (AMPESSAN, 2001).

De acordo com Mendes e Leite (2008) qualidade de vida é uma expressão muito ampla que apresenta infinitas definições por variar de indivíduo para indivíduo, grupos sociais para grupos sociais, entre trabalhadores de diferentes funções, enfim, não existe unanimidade. Os estudos que abordam a qualidade de vida focalizam tanto os aspectos que os pesquisadores acreditam ser importantes, como as sensações dos trabalhadores avaliados.

O que mais tem sido relatado com relação a influência da prática de atividade física para melhora da qualidade de vida no ambiente de trabalho são os seus benefícios relacionados à melhora do desempenho e aptidão física, diminuição da intensidade de dores corporais, melhora dos hábitos de vida, do percentual de gordura corporal, da pressão arterial, flexibilidade, fadiga, entre outros.

Os altos índices de produtividade nas empresas estão diretamente relacionados ao equilíbrio das capacidades físicas e mentais dos seus funcionários (OLIVEIRA et al, 2007). As condições de trabalho atuais, com alta repetitividade e monotonia, limitam a natureza humana (CAÑETE, 2001). Delboni (1997) confirma em estudos que as pressões sofridas em decorrência de programas e de prazos cada vez menores, levam a maioria das pessoas a um enrijecimento muscular e de

exaustão mental que, ocorrendo repetidas vezes, esgota as reservas físicas e emocionais dos indivíduos.

Então, a fim de melhorar as condições na jornada de trabalho, fez-se preciso compreender o que os trabalhadores necessitam, e não simplesmente impor o trabalho a eles. Dessa forma Bettarello e Saut (2006) mostram que a qualidade de vida do trabalho, adquiriu importância dentro de um conceito global e como uma forma de enfrentar os problemas de qualidade e produtividade.

2.3 Estresse Ocupacional

O estresse ocupacional freqüentemente tem sido associado às pressões sofridas pelos indivíduos em seu ambiente de trabalho. Comportamentos físicos inadequados auxiliados pela inatividade presente na sociedade atual e a desorganização das tarefas mentais, são os principais motivos desencadeadores do estresse.

Basso (1989) relata que a competitividade presente na maioria das empresas e os padrões familiares exige muito das pessoas, e têm conduzido ao processo do estresse, resultando em tensões acumuladas e levando a uma resposta fisiológica ou emocional do corpo a um estímulo externo que faz com que ele se adapte a fim de preservar a integridade e o equilíbrio do indivíduo.

Qualquer tipo de mudança na rotina diária, independente de ser positiva ou negativa, causa estresse (POLETTI, 2002).

Estudos mostram que as condições do estresse se mantidas por muito tempo tendem a ser maior do que o organismo tolera e então as suas conseqüências são dramáticas.

Sintomas freqüentes do estresse são a fadiga e a síndrome do esgotamento profissional, físico e emocional, também conhecida como *burn-out*. Entre esses sintomas se incluem o pessimismo, insatisfação crescente, falhas e ineficiência, sendo o estresse responsável por uma angústia pessoal e bilhões de dólares gastos anualmente com produtividade, salários e honorários médicos. Ainda entra nesse aspecto, a fadiga, entendida como um desgaste, que constitui-se em um dos transtornos mais estudados por psicólogos do trabalho, ergonomistas e psicofisiologistas (POLITO & BERGAMASCHI, 2006).

Para analisar o estresse é necessário observar o organismo, a pessoa, sua personalidade e o seu convívio social, entendendo então o estresse como produto tridimensional, sendo biológico, psicológico e social (SAMULSKI et al., 2002).

Mendes e Leite (2008) explicam que quando se apresenta o estresse, há uma liberação do hormônio adrenalina pela glândula supra-renal, que interfere em todos os sistemas corporais e possibilita o movimento para luta ou fuga, com objetivo de adaptar os sistemas muscular, nervoso e cardiovascular para manter o equilíbrio interno em situações de medo, ansiedade, raiva, aborrecimento ou até de felicidade extrema.

Polito e Bergamaschi (2006) classificam o estresse em leve, apresentando nervosismo, irritação e ansiedade; moderado, com sintomas leves, dores musculares, fadiga e dificuldade para dormir; intenso, com sintomas moderados, depressão, dor no estômago, insônia, falha na memória, falta de concentração e comprometimento e por ultimo a fase de estafa, onde o indivíduo torna-se incapaz de produzir tendo freqüentes crises.

O estresse pode ser caracterizado então por uma resposta fisiológica ou emocional, considerando que uma desencadeia a outra, e não ocorre de uma hora para outra, ele instala-se aos poucos. Esse estresse, juntamente com o cansaço e a sensação de esgotamento, possibilita aos indivíduos maiores chances de se acidentar ou desenvolver doenças, assim, quando percebido muito tardiamente, torna-se muito mais difícil reverter o seu processo.

Um sujeito que não se sente bem é incapaz de produzir de acordo com o seu potencial, não interage como gostaria, não tem motivação e corre constantemente o risco de adoecer (LIMA, 2008).

De acordo com Cañete (2001), os estudos de estresse vinculados ao trabalho identificam os seguintes fatores laborais: estressores relacionados às experiências para realização das tarefas, organização e gerenciamento, papéis desempenhados e problemáticas referente a carreira.

Nesse sentido a ginástica laboral, caracterizada pela atividade física promovida no local de trabalho, contribui para minimização dos fatores estressantes nos seguintes pontos: proporcionando descontração e lazer, mudanças de comportamento referentes ao modo de pensar e agir, incentivando os trabalhadores a mudarem seu estilo de vida conforme suas condições, organizarem seu tempo

para aderir a outras atividades físicas e praticá-las regularmente, melhorando a qualidade de vida, entre outros.

Nas empresas que implantam a ginástica laboral, percebe-se uma redução de afastamentos e doenças do trabalho, melhor desempenho dos funcionários mais interessados pelo trabalho que exercem, com menos estresse da rotina (LOPES et al, 2008).

A pessoa que pratica atividade física melhora a sua qualidade de vida dentro e fora do mundo do trabalho, diminui o absenteísmo e a rotatividade no ambiente de trabalho, ocasionados por desajustes psicossociais (MENDES e LEITE, 2008).

Outros estudos, entre eles os de Polito e Bergamaschi (2006), confirmam que diversas organizações, no mundo todo, possuem hoje programas que visam prevenir as doenças de seus funcionários, e o estresse tem papel de destaque entre elas.

2.4 Estados Emocionais

De acordo com Koury (2005) cada indivíduo se forma a partir de uma tensão entre os constrangimentos da cultura que pedem o enquadramento a padrões, e outros constrangimentos de cultura que pedem ao indivíduo autonomia e singularidade. O equilíbrio entre estes pedidos contraditórios é uma das tarefas diárias dos indivíduos nas sociedades atuais.

Tendo em vista as situações já citadas e que os indivíduos vivem no ambiente de trabalho, Martinez e Paraguay (2003) adotam o termo satisfação no trabalho, para alcance de bons níveis de estados emocionais, definindo este termo de diferentes maneiras, dependendo do referencial teórico adotado. Dessa forma, as conceituações mais freqüentes referem-se a satisfação no trabalho como sinônimo de motivação, como atitude ou como estado emocional positivo.

Existem diversos estudos sobre qualidade de vida e estresse no trabalho, que representam conceitos relacionados ao bem-estar neste ambiente, mas as tentativas de compreensão do construto específico do bem-estar no trabalho são mais raras (PASCHOAL e TAMAYO, 2008).

Paz (2004) caracteriza o bem-estar a partir de dois pólos: gratificação e desgosto. O primeiro pólo tem como indicador a percepção do trabalhador a respeito dos seguintes aspectos: valorização do trabalho (percepção de que o trabalho é importante para si mesmo, para a organização e para a sociedade), reconhecimento pessoal (ser admirado e recompensado por sua competência), autonomia (liberdade

para executar o trabalho no seu estilo pessoal), expectativa de crescimento (possibilidades de desenvolvimento pessoal e profissional), suporte ambiental (percepção de segurança, apoio material, tecnológico e social), recursos financeiros (justa relação de troca entre trabalho realizado e salário recebido) e orgulho de pertencer à organização. O pólo desgosto reflete o sentimento de mal-estar do trabalhador e consiste basicamente no oposto da gratificação.

Nesta conceituação, Martinez e Paraguay (2003), observam também dois aspectos considerados como componentes da satisfação no trabalho: um componente cognitivo, que diz respeito ao que o indivíduo pensa e a suas opiniões sobre o trabalho; e um componente afetivo ou emocional, que diz respeito à quão bem uma pessoa se sente em relação a um trabalho, sugerindo que a satisfação no trabalho é baseada parcialmente no que o indivíduo pensa e parcialmente no que o indivíduo sente.

Paschoal e Tamayo (2008) ressaltam então a importância da construção e utilização de instrumentos válidos e confiáveis que avaliem medidas de bem-estar laboral, considerando que o bem-estar no trabalho compreende não só a dimensão cognitiva: percepção de expressividade e realização pessoal no trabalho, mas também uma dimensão afetiva: emoções e humores no trabalho.

Considerando a importante relação entre a satisfação no trabalho, o bem-estar sentido pelo indivíduo e os estados de ânimo e humor gerados por estes, conforme Deutsch (2004) podemos dizer que os estados de ânimo são estados de sentimentos, difusos ou globais, que nos permitem ter uma ação auto-reguladora. Esta ação pode servir tanto para manter os bons estados de ânimo como para auxiliar na eliminação dos maus.

2.5 Justificativa

Este estudo propôs verificar através da prática de ginástica laboral e de análises paralelas de nível de atividade física, percepção de saúde e qualidade de vida e fases do estresse ocupacional, qual o nível de estados de ânimo presente em trabalhadores locais, a fim de apresentar-lhes os dados e promover maior aderência e um melhor desenvolvimento da atividade.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral:

- Analisar os efeitos psicológicos de um programa de ginástica laboral em funcionários durante o dia de trabalho.

3.2 Objetivos Específicos:

- Identificar os níveis de atividade física e percepção de saúde e qualidade de vida dos participantes.
- Relacionar os resultados referentes aos estados de ânimo obtidos nos dias em que realizam e que não realizam as atividades de ginástica laboral.
- Verificar e comparar o estado de ânimo nos momentos pré e pós-intervenção em ambos os dias.
- Analisar o nível de estresse encontrado atualmente nos participantes.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Amostra

Participaram do estudo 15 indivíduos, com idade média de 46,5 anos ($\pm 13,1$), de ambos os gêneros, trabalhadores do Restaurante Universitário da UNESP, situado na Rua 24A, nº 1515, na cidade de Rio Claro, SP, com disponibilidade para avaliações e a participação no programa de ginástica laboral.

Foram excluídos da amostra indivíduos que apresentaram qualquer tipo de problemas de saúde, como fraturas, depressão, dentre outros que poderiam influenciar nos resultados. Foram excluídos também indivíduos que apresentaram faltas em pelo menos 20% das atividades de ginástica laboral e durante as avaliações. Dessa forma, obtivemos ao final uma amostra de 9 indivíduos participantes.

Todos os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, informando os riscos e benefícios da pesquisa.

Todos os trabalhadores do Restaurante Universitário foram convidados à participar do projeto. Inicialmente 15 indivíduos apresentaram interesse em participar do projeto para o grupo de intervenção, entretanto, houve uma perda amostral de 6 indivíduos. Dentre os motivos estavam dia de folga semanal, desistência e ausência acima de 20% das aulas.

4.2 Protocolo de Avaliação

Os participantes realizaram as seguintes avaliações; Questionário de Dados Cadastrais; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão curta nº 8); Questionário sobre a Percepção de Saúde e Qualidade de Vida (Brasil SF-36); Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos (LIPP, 2000); Lista de Estados de Ânimo - Reduzida e Ilustrada (VOLP, 2000).

4.2.1 Dados cadastrais.

Elaborado pela autora com base na referência bibliográfica.

4.2.2 Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta (IPAQ).

O questionário utilizado para determinar o nível de atividade física foi a versão oito do Questionário Internacional de Atividade Física, a versão usada foi a forma

curta, em abordagem de entrevista, tendo como referência a última semana, contendo perguntas em relação à frequência e duração da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada.

4.2.3 Questionário sobre a Percepção de Saúde e Qualidade de Vida (Brasil SF-36).

O SF-36 é um questionário multidimensional, formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 a 100, no qual 0 corresponde a pior estado geral de saúde e 100 a melhor estado de saúde.

4.2.4 Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (2000).

Este teste pode avaliar se o indivíduo possui algum sintoma de estresse ou até mesmo se está propenso a este. Sua evolução se dá em três fases: alerta (fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação à estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo), resistência (fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, sendo cansativa e duvidosa. De acordo com Rossetti et al (2008), pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse) e exaustão (fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças).

4.2.5 Lista de Estados de Ânimo - Reduzida e Ilustrada (VOLP, 2000).

A LEA – RI, é de fácil entendimento e de rápido manuseio, formada por 14 adjetivos: feliz; ativo; calmo; leve; agradável; corajoso; cheio de energia; triste; espiritual; agitado; pesado; desagradável; com medo e inútil, cujo objetivo é uma análise temporal dos estados de ânimo dos indivíduos, revelando o seu nível emocional num determinado momento.

4.3 Protocolo do Programa de Atividades

Os dados cadastrais, termo de consentimento livre e esclarecido e os questionários referentes ao nível de atividade física, percepção de saúde e qualidade de vida e sintomas de estresse para adultos foram aplicados no início do programa, apenas com a finalidade de descrever os hábitos e características dos participantes, e comparar as influências dessas características também aos estados de ânimo diário dos trabalhadores.

Os participantes foram submetidos a 2 sessões semanais da atividade de ginástica laboral. Nos outros três dias úteis não realizaram as atividades propostas.

As sessões tiveram a duração de aproximadamente 15 minutos, acompanhadas por atividades de alongamentos e atividades lúdicas.

As avaliações referentes aos questionários de estado de ânimo foram respondidas antes da execução do programa, após a atividade, e ao fim do expediente de trabalho. Também no início e fim dos dias em que não houveram intervenções.

As aulas foram desenvolvidas na própria UNESP (local de trabalho) - Campus de Rio Claro-Bela Vista, no início do dia, utilizando de materiais alternativos para as atividades propostas e também sugeridas pelo próprio grupo, como trabalho de força e massagens, sendo finalizadas com uma atividade lúdica. As aulas eram oferecidas por um professor acompanhado de estagiários para monitorar o desempenho dos participantes.

4.4 Análise Estatística

Os dados obtidos foram submetidos à análises qualitativas e também demonstrados por meio de tabelas descritivas, acompanhadas das respectivas representações gráficas dos comportamentos apresentados pelos participantes da pesquisa relatados através dos questionários.

A análise referente ao nível de atividade física foi realizada através da soma total dos minutos relacionados a cada tipo de atividade - leves, moderadas e vigorosas - obtendo-se a prática da atividade física ou inatividade física a partir da quantidade de minutos semanais recomendados pela OMS (2008).

Para análise estatística da percepção de saúde e qualidade de vida, o programa SF-36 possui uma somatória a partir das respostas oferecidas em cada

uma das suas questões analisando separadamente cada indivíduo, a partir de sua saúde física, mental e total.

Os dados referentes á lista de estados de ânimo foram avaliados através do Programa estatístico SPSS para aplicação de análise não paramétrica. Para uma verificação da significância a nível de 5% das mudanças e direções das mudanças que ocorreram, cada adjetivo foi analisado, individualmente, segundo a técnica da Análise Binomial.

Para avaliação das mudanças foi realizada uma comparação entre as freqüências dos sujeitos que modificaram suas avaliações do pré para o pós teste com a freqüência dos que mantiveram. Para avaliação da direção da alteração dos estados de ânimo foi comparada a freqüência dos casos onde a avaliação aumentou e ou diminuiu do pré para o pós teste. Mudanças de um valor menor para maior foram consideradas positivas e de um valor maior para menor foram consideradas mudanças negativas.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com relação ao teste SF36, o quadro a seguir apresenta em números os valores totais referentes à saúde e qualidade de vida dos trabalhadores voluntários - saúde física e mental de cada indivíduo - obtidos através da relação entre os componentes do questionário.

Quadro 1. Média do teste Brasil SF-36 para os domínios da Saúde Física Total, Saúde Mental Total e Total de pontuações para cada participante.

Indivíduos	Saúde Física Total	Saúde Mental Total	Total SF36 Score
1	80,2	66,2	76,8
2	63,8	63,8	65,1
3	91,4	70,3	81,4
4	77,8	79	82,1
5	79,8	81	83,3
6	85,4	87,2	87,8
7	69,8	79,6	78,1
8	62,6	72,4	71
9	53,8	62,4	59,8
Média dos indivíduos:	73,84	73,54	76,20

Os valores apresentados apontam um estado satisfatório de saúde geral. Porém vale ressaltar que, de acordo com Ciconelli et al (1999), cada sociedade tem suas próprias crenças, atitudes, costumes, comportamentos e hábitos sociais. Essas características dão as pessoas uma orientação de quem são, como devem comportar-se e o que devem ou não fazer. Essas regras ou conceitos refletem a cultura de um local e também o difere de outros.

Observando a figura abaixo, podemos notar que a maioria dos valores médios para cada componente do questionário se situou entre 75 e 100 e que os valores médios maiores foram obtidos para os componentes de aspectos físicos e emocionais. As dimensões que apresentaram as menores médias foram as relacionadas a vitalidade (51,67), a saúde mental (63,56) e a dor (67,44).

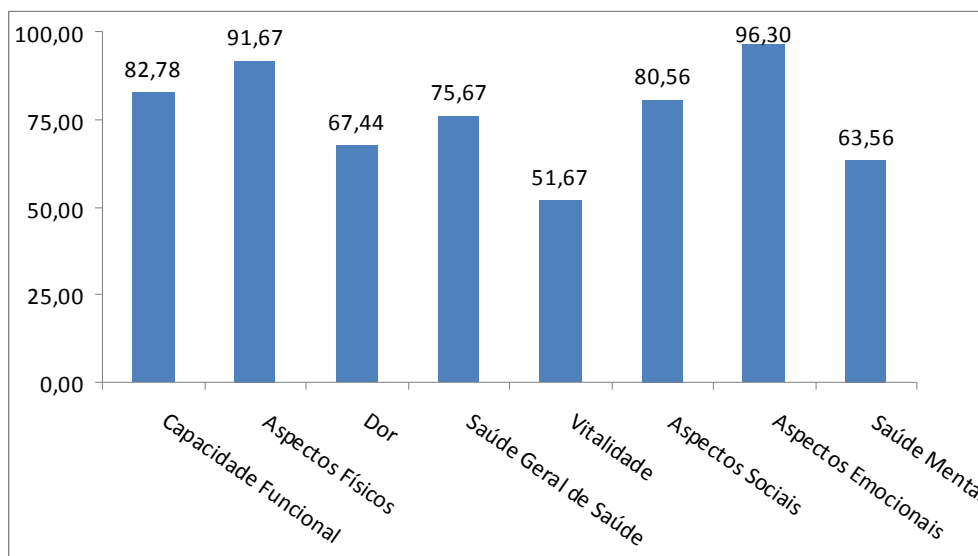


Figura 1, Média dos componentes relacionados à saúde e qualidade de vida.

Os resultados relacionados à saúde mental e a dor, demonstram a necessidade da promoção de uma atividade que melhore tais componentes. Pode-se já justificar também a importância de uma prática de atividade física no ambiente de trabalho a partir dos altos valores apresentados com relação aos aspectos físicos e emocionais ocasionados por esta.

Outros estudos, entre eles o de Ciconelli et al (1999), revelam valores baixos e parecidos aos obtidos no teste para o componente de vitalidade, tanto para pessoas normais como para pacientes portadores de doenças; foram também relatados tais valores em outros países.

Quanto ao nível de atividade física, estão apresentados abaixo os valores relacionados a cada um dos trabalhadores voluntários:

Quadro 2. Resultados do teste IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física – Versão 8 (Curta)

Indivíduo	Caminhada	Moderada	Vigorosa	TOTAL *	Classificação
1	0	600	0	600	Ativo
2	0	225	150	525	Ativo
3	0	250	0	250	Ativo
4	45	25	60	190	Ativo
5	150	0	75	300	Ativo
6	210	90	0	300	Ativo
7	2100	900	0	3000	Ativo
8	0	350	0	350	Ativo
9	0	600	0	600	Ativo

*Valores demonstrados em minutos por semana.

Todos os trabalhadores foram considerados ativos de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (2008), que declara ser necessária a realização de atividade física num total de 150 minutos por semana, ou 30 minutos por dia, divididos entre atividades moderadas e vigorosas.

Considerando os critérios de classificação usados no estudo de Matsudo et al (2002) a porcentagem de indivíduos do Estado de São Paulo que atingem a recomendação atual de atividade física para promoção da saúde é de apenas 45,7%. Em relação aos sedentários e irregularmente ativos, a porcentagem de indivíduos no Estado de São Paulo que não cumprem com a recomendação atual de atividade física de pelo menos 30 minutos de atividade física por dia é de aproximadamente 46%.

Porém, de acordo com a frequência de atividade física diária relatada nos questionários comparando-as com outros estudos, podemos observar que, ainda que a maioria dos indivíduos seja classificado como ativo, um deles pode ser também classificado como irregularmente ativo e dois como muito ativos, pois não praticam tais atividades físicas durante o tempo ou condições necessárias para serem consideradas positivas para o seu estilo, qualidade de vida e saúde.

Este resultado aparenta ser comum tendo em vista que muito pouco é conhecido sobre os hábitos de atividade física de pessoas que vivem em países em desenvolvimento, embora se possa argumentar que o lazer representa pequena proporção da atividade total, conforme Matsudo et al (2002).

Os resultados apresentados no IPAQ favorecem o estudo tendo em vista a observação dos níveis de estados de ânimo quando realizada ou não a ginástica

laboral no ambiente de trabalho, considerando que muitos estudos comprovam que pessoas que praticam atividade física sentem-se melhor e mais dispostas para realizar suas funções e atividades da vida diária.

A avaliação do nível de estresse pode ser feita de maneira informal, observando o comportamento dos trabalhadores no decorrer de suas atividades diárias; ou formal, sendo realizada como neste caso, por exemplo, através do ISS de Lipp (2000). A partir da aplicação desse instrumento, obtivemos os seguintes resultados:

Quadro 3. Resultados do teste ISS – Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (2000)

Indivíduos	Alerta (24h)	Resistência (mês)	Exaustão (3 meses)
1	1	4	5
2	2	3	2
3	1	4	4
4	2	2	5
5	2	3	2
6	2	1	0
7	2	2	2
8	2	8	4
9	3	11	14

Nota: Fase de Alerta se caracteriza pela ocorrência de 7 (sete) ou mais itens na fase I (conforme as últimas 24 horas); Fase de Resistência se caracteriza pela ocorrência de 4 (quatro) ou mais itens na fase II (com relação ao último mês); Fase de Exaustão se caracteriza pela ocorrência de 9 (nove) ou mais itens na fase III (conforme as sensações apresentadas nos últimos 3 meses).

De acordo com o quadro 3, observamos que 5 dos 9 indivíduos entrevistados (55%) não apresentam sintomas de estresse de acordo com a classificação das fases (alerta, resistência e exaustão). Notamos também que nenhum dos funcionários encontram-se na fase I (alerta), havendo uma média de 2 alternativas como resposta para esta fase.

Com relação a fase II (resistência), 4 dos 9 indivíduos (45%) encontram-se nesta fase, sendo que 2 destes apresentam o dobro ou mais de alternativas necessárias para apontar este nível de estresse.

Na fase III, de exaustão, os resultados apontam apenas 1 caso entre os 9 indivíduos (10%) estudados que encontra-se nesta fase, sendo que este mesmo indivíduo já havia apresentado valores também elevados na fase de resistência ao estresse. A maioria dos demais participantes apresentaram valores médios, entre 4

e 5 alternativas, com relação ao indicado para o nível de exaustão ocasionada por estresse.

Conforme estes resultados podemos notar que, evidentemente, embora os indivíduos não apresentem resultados significativos na fase de alerta, pela qual provavelmente já passaram, muitos encontram-se na fase de resistência, aproximadamente 45%, sendo que um deles já está na fase de exaustão, onde há necessidade de um trabalho maior ou até mesmo individual-multidisciplinar a fim de amenizar os efeitos do estresse, ainda que ocupacional, sobre sua vida e seu desenvolvimento pessoal, afetivo e social.

Vale observar também que cerca de 45% dos indivíduos apresenta metade dos valores considerados significativos nesta última fase, de estresse, sendo um fator já preocupante, comprovando então a real necessidade da aplicação de um programa, como a prática da ginástica laboral, que vise amenizar estes efeitos causados pelo estresse no ambiente de trabalho.

É importante ressaltar que os motivos para tal resultado são decorrentes não apenas do trabalho, mas também da qualidade de vida, nível de atividade física e pressões políticas, econômicas e sociais presentes na vida destes indivíduos.

Para análise dos níveis de estados de ânimo dos trabalhadores foi utilizado o Programa de Estatística SPSS 13.0, adotando-se um nível de significância de $p \leq 0,05$.

A análise estatística não apontou diferenças significativas com relação a melhora em nenhum dos adjetivos existentes no teste de estados de ânimo nos momentos pré e pós expediente de trabalho e também nos dias em que ocorre e que não ocorre a prática da atividade de ginástica laboral.

Motivos para o ocorrido podem estar relacionados ao baixo número de participantes, ou ainda ao fato de eles já realizarem atividade física regularmente, tendo em vista que todos os estudos realizados com este mesmo objetivo, porém sem análise do nível de atividade física, percepção de saúde e qualidade de vida e estresse dos participantes, apresentaram resultados positivos, não só de manutenção de alguns adjetivos mas também melhora dos mesmos.

Baltazar (2009) relata que apesar da inexistência de relação entre as emoções e o alcance de objetivos ou planos imediatos, estas, as emoções, cumprem uma função, e estão diretamente ligadas as atitudes dos indivíduos.

Conforme o método utilizado também, Pereira e Dias (2008) apontam que é necessária essa vivência anterior com a atividade, por isso a duração de quatro meses anterior a aplicação da Lista de Estados de Ânimo, já que de imediato talvez fossem encontrados resultados diferenciados por ser uma experiência nova.

6. CONCLUSÃO

Conforme pudemos observar, apesar de todos os indivíduos participantes do estudo serem considerados fisicamente ativos, a percepção de saúde e qualidade de vida tida por eles encontra-se na faixa dos 76,2 pontos, não podendo ser considerada nem a ideal e nem ruim; portanto necessita-se aumentar a qualidade de vida dessas pessoas, não só através da ginástica laboral mas, observando outros fatores influenciadores dessa melhora.

A realização do programa de ginástica laboral não interferiu nos estados de ânimo apresentados pelos trabalhadores nos dias em que realizaram e não realizaram as atividades.

Portanto concluímos que a não alteração dos estados de ânimo pode estar associada ao fato de os trabalhadores já serem ativos, tanto pelas condições de seu trabalho (deslocamento e tarefas) como pelos afazeres pessoais (lazer), e por isso a prática de atividade durante 15 minutos não afeta ou é suficiente para causar uma modificação no seu comportamento. Outro motivo pode ser o baixo número de indivíduos estudados, tendo em vista que outros estudos já realizados com trabalhadores revelam que existe essa alteração e que a ginástica laboral interfere positivamente nos estados de ânimo dos indivíduos.

Observando a presença do estresse ocupacional nos trabalhadores e tendo em vista as fases em que ele se encontra mesmo com a prática de ginástica laboral neste local, faz-se necessária a realização de um trabalho com acompanhamento mais efetivo neste grupo; um maior número de avaliações no decorrer das atividades, a fim de estimar se há melhoras e diminuição nos níveis ou fases do estresse; uma formulação diferenciada das aulas, a fim de auxiliá-los também a lutar individualmente contra o estresse que se instala e uma melhor acessibilidade e relacionamento com os trabalhadores, podendo observar através de seus comportamentos as mudanças sentimentais e atitudinais tidas por cada um deles.

Devido a estes resultados sugerimos que novos estudos com um número relativamente superior de indivíduos sejam realizados, além do oferecimento, de diferentes aulas, com a possibilidade de incluir a prática da ginástica laboral mais vezes ao dia, e não só no início do expediente, além da realização de análises mais freqüentes com relação à efetividade da mesma. Em um novo estudo mais variáveis deverão ser controladas como: tempo de trabalho realizado por dia, estresse

induzido pelo trabalho, prática da atividade física como benefício tido além do horário de trabalho, dentre outras.

REFERÊNCIAS

- AMPESSAN, Y.P.A. *A ginástica laboral e sua contribuição à saúde dos trabalhadores*. Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física, para Pós-Graduação em Exercício e Qualidade de Vida, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, 2001.
- BALTAZAR, A.M.M. *Caracterização da regulação emocional dos jovens através da música*. Tese apresentada a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Lisboa, Portugal, 2009.
- BASSO, A. L. *Ginástica Laboral: perspectiva de difusão no pólo industrial de Piracicaba*. Monografia apresentada ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista de Rio Claro, SP, 1989.
- BERGAMASCHI, E.C. *Efeitos da ginástica laboral compensatória na qualidade de vida*. Monografia apresentada ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista de Rio Claro, 2000.
- BETTARELLO, P.A.; SAUT, T.B. *Análise dos resultados dos questionários sobre qualidade de vida – SF 36, após a aplicação do LianGong em 18 terapias de ginástica laboral, em funcionários do setor de editoração do Centro Universitário Claretiano de Batatais – SP*. Monografia apresentada ao Centro Universitário Claretiano de Batatais, SP, 2006.
- CAÑETE, I. *Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como caminho*. São Paulo, Editora Ícone, 2ª ed., 2001.
- CICONELLI, R.M.; FERRAZ, M.B.; SANTOS, W.; MEINÃO, I. QUARESMA, M.R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (*Brasil SF-36*). Revista Brasileira de Reumatologia, v.39, n.3, mai/jun, 1999.
- COSTA, A.F.; DIAS, A.G.; VALE, R.G.S.; SILVA, V.F.; NUNES, W.J. *A contribuição de um programa de ginástica laboral para a aderência ao exercício físico fora da jornada de trabalho*. Revista Fitness & Performance Journal, nº. 5, pags. 325-332, 2006.
- DELBONI, T. H. *Vencendo o estresse: como melhorar as relações de trabalho para viver melhor*. São Paulo, Editora Makro Books, 1997.
- DEUTSCH, S. *Músicas e Dança de Salão interferindo nos estados emocionais*. Universidade Estadual Paulista. Tese apresentada ao Instituto de Biociências para a obtenção do Título Livre-Docente, 2004.
- GIMENES, P.P. *Atuação preventiva na saúde do trabalhador*. Rio de Janeiro, Revista de Fisioterapia, abr/mai, p. 08-10, 2004.
- KOURY, M.G.P. *A antropologia das emoções no Brasil*. Revista Brasileira SE. Vol.04, nº12, p. 239-252, dez/2005.

LIMA, D. G., *Ginástica Laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica*. Jundiaí, Editora Fontoura, 1ª ed., ago/2004.

LIMA, V. *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. Editora Phorte, São Paulo, 2008.

LIPP, M.E.N. *O Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp*. Casa do Psicólogo, São Paulo, 2000.

LOPES, E.C.T.; NOGUEIRA, J.E.; MARTINEZ, L.R.M. *Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing*. Revista Digital EFDportes. Buenos Aires, ano 13, nº124, set/2008.

MARTINEZ, M.C.; PARAGUAY, A.I.B.B. *Satisfação e saúde no trabalho: aspectos conceituais e metodológicos*. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, vol.06, p.59-78, 2003.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.R.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. *Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento*. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.10, n.4, p.41-50, out/2002.

MENDES, R.A.; LEITE, N. *Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas*. Barueri, SP, Editora Manole, 2ªed, 2008.

NIEMANN, D.C. *Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. São Paulo, Editora Manole, 1999.

OLIVEIRA, A.S.; OLIVEIRA, D.L.; SANTOS, J.F.S.; DECOL, M. *Ginástica Laboral*. Revista Digital EFDportes. Buenos Aires, ano 11, nº 106, mar/2007.

OLIVEIRA, P.M.; LIMONGI-FRANÇA, A.C. *Avaliação da gestão de programas de qualidade de vida no trabalho*. RAE-eletronica, v.4, nº1, art.9, jan-jul/2005.

PAPINI, C.B. *Associações entre nível, oferta de atividade física no trabalho e atividade física de lazer*. Tese apresentada ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, 2009.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. *Cosntrução e validação da Escala de Bem-Estar no trabalho*. Revista Avaliação Psicológica. Porto Alegre, vol.07, nº01, abr/2008.

PAZ, M.G.T. *Poder e saúde organizacional. Em A. Tamayo (Org.), Cultura e saúde nas organizações*. Porto Alegre: Artmed, p.127-154, 2004.

PEREIRA, T.R.M.; DIAS, J.A. *Experiência em jogos e partidas competitivas, favorece a uma vitória de um jogo?* Revista Digital EFDportes. Buenos Aires, ano 13, nº 121, jun/2008.

POLETTI, S.S. *Avaliação e Implantação de programas de ginástica laboral, implatações e metodológicas*. Monografia apresentada a Escola de Engenharia da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, dez/2002.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E.C. *Ginástica laboral: teoria e prática*. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 3ª ed., 2006.

ROSSETTI, M.O.; EHLERS, D.M.; GUNTERT, I.B.;SÁ LEME, I.F.A.; REBELO, I.S.; TOSI, S.M.V.D.;PACANARO, S.V.; BARRIONUEVO, V.L. *O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo*. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Volume 4, Número 2, pág 108-119, 2008.

SAMULSKI, D.M.; NOCE, F.; CHAGAS, M.H. *Psicologia do esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia*. Editora Manole, São Paulo, p.157-196, 2002.

SCHWARTZ, G.M. *Dinâmica lúdica: novos olhares*. Editor Manole, Barueri – São Paulo, p.173-177, 2004.

STEINHILBER, J. *Diário Oficial da União*. Seção 1, pág. 78 e 795, nº.94, 18 de maio de 2004.

VOLP, C.M. *LEA para populações diversas*. Relatório Trienal apresentado a CPRT. Rio Claro: UNESP, Instituto de Biociências, 2000.

APÊNDICE

Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - (TCLE) (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)

Olá, meu nome é Gabriela Grimaldi, RG 44.571.129-2, e sou aluna do curso de Bacharelado em Educação Física. Gostaria de convidá-lo (a) para participar do trabalho de conclusão de curso que estou desenvolvendo sob orientação da Professora Silvia Deutsch, que tem como objetivo analisar a influência do programa de ginástica laboral no estado de ânimo e na realização de trabalhos da vida diária, que são importantes para a qualidade de vida e necessitam de mais estudos. Caso o Senhor (a) aceite participar, responderá questionários que avaliam o estado de ânimo e estresse, realizará as atividades de ginástica laboral, 2 dias por semana, 15 à 20 minutos por dia, durante 8 meses.

Os riscos de sua participação são mínimos e semelhantes aos presentes no seu dia a dia, sendo ainda mais reduzidos por supervisão presencial de profissional de Educação Física, estagiários e com a utilização de equipamentos e instalações adequadas. O Senhor (a) será beneficiado com o conhecimento do seu estado de ânimo e possíveis alterações no desempenho de seu trabalho, com possibilidade de melhora em tais aspectos, bem como contribuirá para o aumento de conhecimento que poderá beneficiar outros profissionais e também outros funcionários.

O Sr (a) poderá se recusar ou interromper sua participação no estudo sem qualquer penalização, bem como receber todos os esclarecimentos que julgar necessário em qualquer momento da pesquisa. Os resultados serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa e publicados em revistas e congressos, sendo que sua identidade pessoal será mantida em sigilo.

Titulo da pesquisa: Efeito de um programa de ginástica laboral no estado de ânimo diário do trabalhador.

Pesquisador Responsável: Prof^a. Dr^a. Silvia Deutsch

Cargo/função: Professor Adjunto

Instituição: Departamento de Educação Física – IB - UNESP – Rio Claro

Endereço: Av: 24-A, 1515, Bela vista – Rio Claro.

Dados para Contato: (19)35264351. E-mail: sdeutsch@rc.unesp.br

Aluna/Pesquisadora: Gabriela Grimaldi RG 4.571.129-2

Instituição: Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho – Campus Rio Claro

Endereço: Rua 15, nº3685, Jardim Olinda, Rio Claro - SP

Dados para Contato: (19) 35332946. E-mail: grimaldi_g@hotmail.com

Tendo sido esclarecido (a) pelo constante no presente Termo e verbalmente de todos os procedimentos que serão realizados, concordo em participar do estudo, assinando-o em duas vias sendo que uma delas ficará em meu poder e a outra com o pesquisador responsável.

Nome do Participante: _____
R.G. _____, Sexo _____, Data de Nascimento ____/____/____, Telefone _____
residente a _____, Bairro _____

Rio Claro, ____/____/2010.

Silvia Deutsch
Pesquisadora Responsável

Gabriela Grimaldi
Graduanda

Participante

Apêndice B - Questionário de Dados Cadastrais; Questionário sobre a prática de atividade física; Questionário de percepção de saúde e qualidade de vida; Questionário de Estado de Ânimo; Questionário de Sintomas de Estresse para Adultos.

DADOS CADASTRAIS

Nome: _____

Local de trabalho: _____

Atividade que executa no local de trabalho: _____

Gênero: () Feminino () Masculino Estado Civil: _____

Data de Nascimento: __/__/__ Idade: ____ anos

Escolaridade: ____ Anos de Estudo

Endereço: _____

Bairro: _____

Cidade: _____ Estado: _____ CEP: _____

Telefone: () _____ Celular: () _____

OBSERVAÇÕES:

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

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

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não

**CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL – CELAFISCS -
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL**
Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

PERCEPÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

QUESTIONÁRIO SOBRE PERCEPÇÃO DE SAÚDE/QUALIDADE DE VIDA

Marcar apenas um número para cada pergunta ou um número para cada linha.

1) Em geral como Sr. (a) diria que a sua saúde é:

- Excelente
- Muito boa
- Boa
- Ruim
- Muito ruim

2) Comparada há um ano atrás, como Sr. (a) classificaria a sua saúde em geral agora:

- Muito melhor agora do que há um ano atrás
- Um pouco melhor agora do que há um ano atrás
- Quase a mesma de um ano atrás
- Um pouco pior do que há um ano atrás
- Muito pior do que há um ano atrás

Instruções: Perguntas sobre atividades que Sr. (a) poderia fazer atualmente durante um dia comum.

3) Devido à sua saúde, Sr. (a) tem dificuldade para fazer essas atividades? Neste caso, quanto?

3.1) Atividades vigorosas, que exigem muito esforço tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esporte áduos:

- Sim. Dificulta muito
- Sim. Dificulta um pouco
- Não. Não dificulta de modo algum

3.2) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa:

- Sim. Dificulta muito
- Sim. Dificulta um pouco
- Não. Não dificulta de modo algum

3.3) Levantar ou carregar mantimentos:

- Sim. Dificulta muito
- Sim. Dificulta um pouco
- Não. Não dificulta de modo algum

3.4) Subir vários lances de escada:

- Sim. Dificulta muito
- Sim. Dificulta um pouco
- Não. Não dificulta de modo algum

3.5) Subir um lance de escada:

- Sim. Dificulta muito
- Sim. Dificulta um pouco
- Não. Não dificulta de modo algum

3.6) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se:

- Sim. Dificulta muito
 Sim. Dificulta um pouco
 Não. Não dificulta de modo algum

3.7) Andar mais de 1 quilômetro:

- Sim. Dificulta muito
 Sim. Dificulta um pouco
 Não. Não dificulta de modo algum

3.8) Andar um quarteirão:

- Sim. Dificulta muito
 Sim. Dificulta um pouco
 Não. Não dificulta de modo algum

3.9) Andar vários quarteirões:

- Sim. Dificulta muito
 Sim. Dificulta um pouco
 Não. Não dificulta de modo algum

3.10) Tomar banho ou vestir-se:

- Sim. Dificulta muito
 Sim. Dificulta um pouco
 Não. Não dificulta de modo algum

4) Durante as últimas 4 semanas, Sr. (a) teve algum dos seguintes problemas com o seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, como consequência de sua SAÚDE FÍSICA?

4.1) Sr. (a) diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? () Não () Sim

4.2) Sr. (a) realizou menos tarefas do que Sr. (a) gostaria? () Não () Sim

4.3) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou em outras atividades?

() Não () Sim

4.4) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (necessitou de um esforço extra?) () Não () Sim

5) Durante as últimas 4 semanas, o Sr. (a) teve algum dos seguintes problemas com o seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, causado por algum PROBLEMA EMOCIONAL (como sentir-se deprimido ou ansioso)?

5.1) Sr. (a) diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? () Não () Sim

5.2) Sr. (a) realizou menos tarefas do que Sr. (a) gostaria? () Não () Sim

5.3) Não trabalhou ou não fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz. () Não () Sim

6) Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais atrapalharam nas atividades sociais normais, em relação à família, vizinhos, amigos ou em grupo?

- De forma nenhuma
- Ligeiramente
- Moderadamente
- Bastante
- Extremamente

7) Quanta dor no corpo Sr. (a) teve durante as 4 últimas semanas?

- Nenhum
- Muito leve
- Leve
- Moderada
- Grave
- Muito grave

8) Durante as 4 últimas semanas, quanto a dor interferiu com o seu trabalho normal (incluindo tanto o trabalho, fora de casa e dentro de casa)?

- De maneira alguma
- Um pouco
- Moderadamente
- Bastante
- Extremamente

Instrução: Perguntas sobre como o Sr. (a) tem se sentido e como tudo tem acontecido com Sr. (a) durante as últimas 4 semanas.

9) Para cada pergunta, por favor, dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como Sr. (a) se sente em relação às últimas 4 semanas.

9.1) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido cheio de vigor, cheio de vontade, cheio de força?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.2) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido uma pessoa muito nervosa?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.3) Quanto tempo o Sr.(a) tem se sentido tão deprimido(a) que nada pode animá-lo (a)?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.4) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido calmo (a) ou tranqüilo (a)?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.5) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido com muita energia?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.6) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido desanimado (a) e abatido (a)?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.7) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido cansado (a)?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.8) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido esgotado (a)?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

9.9) Quanto tempo Sr. (a) tem se sentido uma pessoa feliz?

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Uma boa parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nunca

10) Durante as últimas 4 semanas, quanto do seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.).

- Todo o tempo
- A maior parte do tempo
- Alguma parte do tempo
- Uma pequena parte do tempo
- Nenhuma parte do tempo

11) O quanto VERDADEIRO OU FALSA é cada uma das afirmações para Sr.(a)?

11.1) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas

- Definitivamente verdadeiro
- A maioria das vezes verdadeiro
- Não sei
- A maioria das vezes falsa
- Definitivamente falsa

11.2) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço

- Definitivamente verdadeiro
- A maioria das vezes verdadeiro
- Não sei
- A maioria das vezes falsa
- Definitivamente falsa

11.3) Eu acho que a minha saúde vai piorar















- Definitivamente verdadeiro
- A maioria das vezes verdadeiro
- Não sei
- A maioria das vezes falsa
- Definitivamente falsa

11.4) Minha saúde é excelente

- Definitivamente verdadeiro
- A maioria das vezes verdadeiro
- Não sei
- A maioria das vezes falsa
- Definitivamente falsa

LEA- RI – Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (VOLP, 2000)

Nome: _____ Idade: ____ Pré Pós

 FELIZ ALEGRE	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	 ATIVO ENERGÉTICO	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
 PESADO CANSADO CARREGADO	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	 AGITADO NERVOSO	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
 AGRADAVEL	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	 DESAGRADAVEL	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
 TRISTE	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	 CALMO TRANQUILO	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
 ESPIRITUAL SONHADOR	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	 INUTIL APÁTICO	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
 LEVE SUAVE	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	 TIMIDO	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
 CHEIO DE ENERGIA	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	 COM MEDO	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO								

SINTOMAS DE ESTRESSE PARA ADULTOS

Teste de Lipp - ISS (Inventário de Sintomas de "Stress")

Este teste PODE avaliar se possui algum sintoma de Estresse ou até mesmo se está propenso a este. Assinale os itens que possam ser um sintoma verificando sua incidência e consultando posteriormente a tabela de resultados.

Sua evolução se dá em três fases:
ALERTA, RESISTÊNCIA E EXAUSTÃO.

Fase I – Alerta (alarme)

É a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação à estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo.

Para identificá-la, assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS:

- Mãos e/ou pés frios
- Boca Seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
- Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- Diarréia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir
- Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
- Respiração ofegante, entrecortada
- Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)
- Aumento súbito de motivação
- Entusiasmo súbito
- Vontade súbita de iniciar novos projetos

ALERTA → Na ocorrência de 7 (SETE) ou mais itens na FASE I

Fase II – Resistência (luta)

Fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS:

- Problemas com a memória, esquecimentos
- Mal-estar generalizado, sem causa específica
- Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
- Sensação de desgaste físico constante

- Mudança de apetite
- Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço Constante
- Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- Tontura, sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamento constante sobre um só assunto
- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

RESISTÊNCIA → Na ocorrência de 4 (quatro) ou mais dos itens na FASE II

Fase III - Exaustão (esgotamento)

Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES:

- Diarréias freqüentes
- Dificuldades Sexuais
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- Tontura freqüente
- Úlcera
- Impossibilidade de Trabalhar
- Pesadelos
- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda do senso de humor

EXAUSTÃO → Na ocorrência de 9 (nove) ou mais itens na FASE III

Importante: Este teste tem a finalidade apenas de servir como uma referência (alerta) e não como a certeza de estar sendo vítima do Estresse. Em virtude disso não se perturbe se houver indícios de sua existência, devendo entretanto, de posse destes sinais, procurar ajuda de um profissional a fim de ser orientado.

Teste criado pela especialista Marilda Emmanuel Novaes Lipp, do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress, de Campinas.