

IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E PRÁTICAS INTEGRATIVAS
COMPLEMENTARES NA SAÚDE DO TRABALHADOR

Impact of physical activity and complementary integrative practices on worker's health

ISSN: 2178-7514

Vol. 15 | Nº. 2 | Ano 2023

Arthur Henrique Silva Da Fonseca; Gleidiane Lorrana Sales Dos Santos; Bruna Ferreira De Freitas;
José Railson De Souza Oliveira; Tainah Lacerda Santos; Ana Eveni Rodrigues Aguiar; Angélica Homobono Nobre

RESUMO

Introdução: A globalização intensificou a produção no ambiente de trabalho colaborando a sobrecargas físicas e mentais na saúde do trabalhador. Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são o principal fator de diminuição da produtividade no Brasil. Nesse sentido, a saúde ocupacional é de altíssima importância no viés de prevenir tais impactos laborais uma vez associada ao uso do pilates e de práticas integrativas complementares. Objetivo: Analisar a aplicação de um programa de exercícios de respiração derivados do método pilates associado com o método Lian Gong, nas possíveis afecções ocasionadas no ambiente de trabalho. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa de caráter quanti-qualitativa experimental. Foram utilizados os questionários e escalas EVA, EST, SRQ-20, WHOQOL-BREF e QNSO para avaliar as variáveis em pessoas de ambos os sexos com idade superior a 18 anos que atuam no setor administrativo de uma instituição pública no estado do Pará. Resultados: Participaram 13 voluntários neste estudo, haviam 8 mulheres e 5 homens, com idades entre 23 e 61 anos, obtendo-se uma média de 38,9 anos. Os participantes exerciam majoritariamente o cargo de técnico-administrativo (75%). Conclusão: Não foi possível chegar a uma conclusão significativa com relação aos impactos das atividades físicas e práticas integrativas complementares na saúde do trabalhador devido o presente estudo apresentar limitações referente ao cenário de pandemia, sendo necessário futuros estudos com uma maior quantidade de participantes para resultados significativos.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador, Terapias Complementares, Exercício Físico, Qualidade de Vida e Estresse Ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: Globalization has intensified production in the work environment, contributing to physical and mental overloads on workers' health. Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs) are the main factor that reduces productivity in Brazil. In this sense, occupational health is extremely important in order to prevent such labor impacts once associated with the use of pilates and complementary integrative practices. Objective: To analyze the application of a program of breathing exercises derived from the pilates method associated with the Lian Gong method, in the possible conditions caused in the work environment. Methodology: This is an experimental quantitative and qualitative research. The EVA, EST, SRQ-20, WHOQOL-BREF and QNSO questionnaires and scales were used to assess the variables in people of both sexes aged over 18 years who work in the administrative sector of a public institution in the state of Pará. Results: 13 volunteers participated in this study, there were 8 women and 5 men, aged between 23 and 61 years, obtaining an average of 38.9 years. The participants mostly exercised the position of technical-administrative (75%). Conclusion: It was not possible to reach a significant conclusion regarding the impacts of physical activities and complementary integrative practices on the worker's health because the present study has limitations regarding the pandemic scenario, requiring future studies with a greater number of participants for significant results.

Keywords: Occupational Health, Complementary Therapies, Exercise, Quality of Life and Occupational Stress.

1. Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém-Pará.

Autor de correspondência

Angélica Homobono Nobre - angelica.homobono@gmail.com

DOI: [10.36692/V15n2-02](https://doi.org/10.36692/V15n2-02)

INTRODUÇÃO

A saúde do trabalhador é um importante fator a ser observado, uma vez que, sobrecargas vivenciadas nesse ambiente provocam interferências na saúde física e mental desses indivíduos¹. Dessa forma, a Saúde Ocupacional envolve a prevenção de doenças e problemas no contexto laboral. Assim, atividade física influencia positivamente, à medida que promove a melhora da saúde física e mental, no desempenho, no bem estar e na produtividade dos trabalhadores, reduzindo riscos, como queixas osteomusculares, estresse e acidentes de trabalho^{2, 3}.

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são um dos principais motivos para a interrupção das atividades no trabalho e, segundo a Previdência Social, para o aumento na busca de benefícios auxílio-doença no Brasil. Nesse sentido, o método Pilates, que inclui exercícios associados à respiração diafragmática, com o intuito de promover alongamento e relaxamento muscular, além do seu potencial para melhoras psicossociais, apresenta-se como uma estratégia na saúde do trabalhador^{4, 5}.

Além disso, as práticas integrativas complementares (PICS) têm por objetivo a promoção, a prevenção e a recuperação da saúde envolvendo aspectos físicos, mentais e sociais⁶. Nesse viés, a Medicina Tradicional Chinesa, inclusa nas PICS, apresenta técnicas

que visam a integralidade do indivíduo, como o Lian Gong em 18 Terapias e a meditação. Sendo o primeiro, uma prática corporal cuja combinação de movimentos suaves busca alívio de dores e aumento da qualidade de vida⁷ e o segundo, uma técnica que apresenta benefícios como a redução da ansiedade e estresse⁸. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo verificar o impacto das atividades corporais e práticas integrativas complementares na saúde do trabalhador, delineando os principais acometimentos osteomusculares na saúde ocupacional, sintomas de estresse e comprometimento mental e avaliando a qualidade de vida desse público.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quanti-qualitativa, de natureza aplicada, experimental, prospectivo que buscou analisar a aplicação de um programa constituído pelo método Lian Gong e exercícios de respiração, derivados do método pilates, em afecções advindas do ambiente de trabalho. A coleta de dados foi realizada dentro do Campus do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, além da escola de Enfermagem e do ginásio de Educação Física, onde foi reunido treze trabalhadores de diversas áreas do setor administrativo.

Estão incluídos participantes de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, que atuam no setor administrativo dentro dos campus do

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade do Estado do Pará. A pesquisa engloba todos os participantes que aceitem participar de forma livre e voluntária mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Foram excluídos da pesquisa todos os trabalhadores menores de idade, os que não completaram as doze sessões estabelecidas previamente e os que não optaram por não participar da pesquisa.

O tratamento foi realizado com a utilização de dois programas, nos quais pacientes realizaram doze sessões ao todo. Seis no método Lian Gong e seis no método voltado para a respiração, os quais provém do método pilates, em sessões realizadas duas vezes por semana, em dias alternados.

Os instrumentos da coleta de dados utilizados foram, primeiramente a Escala Visual Analógica (EVA) que consiste em auxiliar na aferição da intensidade da dor no paciente e verificar a evolução do paciente durante o tratamento, posteriormente os fatores sociodemográficos. Seguido da Escala de Satisfação no Trabalho (EST), que tem por objetivo identificar o grau de satisfação das pessoas em relação ao seu ambiente de trabalho em cinco formas distintas: salário, chefia, promoções, natureza do trabalho e colegas de trabalho. O Self Report Questionnaire (SRQ-20) para avaliar sofrimento mental que tem por objetivo o rastreamento de transtornos não-psicóticos, o mesmo é recomendado pela OMS

para estudos comunitários e em atenção básica. O WHOQOL- BREF (The World Health Organization Quality of Life) para analisar a qualidade de vida, e mensurar se a prática de atividades contribuí para um envelhecimento saudável e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), que tem por objetivo analisar os sintomas osteomusculares, respondendo perguntas quanto a ocorrência de sintomas nas regiões anatômicas nas quais são mais comuns. Após o término das doze sessões previstas, todos os questionários foram aplicados novamente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 13 participantes deste estudo, haviam 8 mulheres e 5 homens, com idades entre 23 e 61 anos, obtendo-se uma média de 38,9 anos. Os participantes exerciam majoritariamente o cargo de técnico-administrativo (75%). Na tabela 1 há variáveis referentes as questões sociodemográficas dos participantes. Hernandez et al. (2017) e Bossoni et al. (2021) afirmam que prevalecem queixas de sintomas osteomioarticulares no público feminino, semelhante ao presente estudo.

EM ANEXO

Na tabela 2 é possível observar que a maior parte dos trabalhadores sentem-se muito insatisfeitos em relação a promoção e salário.

Por outro lado, nas variáveis de quantidade amigos e tipos de amizades, quase 31% e 54%, respectivamente, demonstraram estar muito satisfeitos. Dessa forma, é notório que apesar da insatisfação com o salário e a ausência de promoções na empresa, o ambiente de trabalho se torna convidativo e satisfatório com as amizades e relações interpessoais. Para Schujmann & Costa a amizade é de fundamental importância no trabalho, uma vez que a maioria das pessoas passam mais tempo no local de trabalho durante o seu dia a dia.

EM ANEXO

A tabela 3 refere-se as respostas obtidas no Self Report Questionnaire (SQR-20). Mota et al. (2020) realizou um estudo com servidores técnico-administrativos em educação e utilizou o SQR-20. Dessa forma, foi evidenciado que entre este público há alta prevalência de transtornos mentais comuns (TMC), sendo os TMC transtornos menos severos, mas comuns na população geral que são associados a fatores como quadros depressivos, ansiosos e angústia pessoal. No estudo mencionado, (60,60%) dos entrevistados apresentaram a queixa “sente-se nervoso, tenso ou preocupado”, o que coincide com esta pesquisa onde (53,85%) dos participantes relataram esta queixa. Outras queixas como dormir mal, sentir-se triste ultimamente e ter dificuldade para tomar decisões apresentaram semelhança com o presente estudo que apresentou a maioria

dos participantes também em cargos técnicos-administrativos.

EM ANEXO

Na tabela 5 é demonstrado os resultados do Questionário Nórdico De Sintomas Osteomusculares (QNSO). Na questão 1, referente à presença de problemas como: dor, formigamento/dormência nos últimos 12 meses houve prevalência de 46,15% na parte inferior da costa. Na questão 2, aborda se nos últimos 12 meses a pessoa foi impedida de realizar atividades normais por causa desse problema e a maior porcentagem foi com relação a parte inferior da costa, joelhos e tornozelo/pés obtendo 15,38% cada um. Na questão 3 é questionado se a pessoa procurou algum profissional da área da saúde devido a condição dela e 23,08% das pessoas que responderam sim estão relacionadas com o acometimento da parte inferior da costa. A questão 4 estar associada com problemas nos últimos 7 dias e foi obtido 7,69% tanto na região do pescoço como também no quadril/coxas. De acordo com os resultados obtidos é possível observar que a região com maior acometimento é na parte inferior da costa. Concomitante a pesquisa de Souza et al. (2015) onde foi demonstrado que umas das regiões anatômicas mais afetadas com sintomas osteomusculares é a coluna lombar.

EM ANEXO

Quanto as limitações do estudo, não foi possível quantificar o impacto das práticas integrativas no antes e depois das queixas encontradas, devido ao cenário pandêmico que acarretou em dificuldades para a realização contínua da intervenção. Ademais, o número reduzido de participantes também é um fator limitante.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, as boas relações entre os profissionais se mostraram fator positivo e atrativo no desempenho de suas funções. Em contrapartida, é possível observar o impacto do ambiente de trabalho na qualidade de vida dos participantes, os quais apresentaram diversas queixas algícas, e insatisfação principalmente em relação a seus respectivos salários e promoções. Com relação ao impacto das atividades físicas e práticas integrativas complementares na saúde do trabalhador, não foi possível chegar a uma conclusão por conta da pandemia da covid-19, a qual limitou a quantidade de participantes do projeto, necessárias para que fosse possível analisar tal impacto.

REFERÊNCIAS

1. Vasconcelos I, Lima RLL. Trabalho e saúde-adoecimento de docentes em universidades públicas. *Revista Katálysis* [Internet]. 2021; 24(2): 364-374. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/gPZCCBpkHMBpbmMQ3bD9GPp/>
2. Pastore J. *Trabalhar custa caro*. 1a edição. São Paulo: LTr; 2007.
3. Vilella BS, Zarcenô EL, Rosa MAS. “Níveis de saúde psicológica e laboral em praticantes de Pilates / Níveis de Saúde Psicológica e Ocupacional em Adeptos do Pilates”. *Revista Costarricense de Psicologia* [Internet]. 2018; 37(2):145-62. Disponível em: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132018000200145
4. Comunello JF. Benefícios do método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus. 2011: 1-12. Disponível em: <http://activepilates.com.br/producoes/Benef%CC%81cios-do-Me%CC%81todo-Pilates-e-sua-aplicac%CC%A7a%CC%83o-na-reabilitac%CC%A7a%CC%83o.pdf>
5. Zen JM, Rempel C, Grave MTQ. Qualidade de vida de praticantes de Pilates e de sedentários. *Cons Saúde* [Internet]. 2017; 15(4):593–603. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/6889>
6. Cabral MEGS, Guimarães MB, Sousa IC. Usuários de práticas corporais: qualidade de vida e motivos de procura pelas práticas integrativas e complementares. *Experiências e reflexões sobre medicinas tradicionais, complementares e integrativas em sistemas de saúde nas Américas* [Internet]. 2021; 129–46. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/03/1151530/mtci-america-observapics-rede-mtci.pdf>
7. Randow R, Mendes NC, Silva LTH, Abreu MNS, Campos KFC, Guerra VA. Lian Gong em 18 terapias como estratégia de promoção da saúde. *Revista brasileira em promoção da saúde* [Internet]. 2017; 30(4):1-10. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/6365>
8. Benson H, Proctor W. *Beyond the relaxation response: how to harness the healing power of your personal beliefs*. New York: Berkley Books; 1985. 180 p.
9. Hernandez ESC, Bosco ZF, Ribeiro MB. Perfil socioeconômico e epidemiológico dos trabalhadores do Ministério da Saúde do Brasil. *Revista Comunicação em Ciências da Saúde* [Internet]. 2017; 28, (03/04): 303-312. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/v28_3_perfil_socieconomico.pdf
10. Bossini ES, Esteves TC, Pinheiro VN. Perfil dos pacientes com doenças osteomioarticulares atendidos em um ambulatório de fisioterapia de um serviço público do município de belém. *Revista CPAQV* [Internet]. 2021;13 (1). Disponível em: [https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path\[\]=699](https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path[]=699)
11. Schujmann A, costa SG. A Influência da Promoção nas Relações de Amizade no Ambiente de Trabalho. *Psico*. 2012; 4(1):39-46. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/19108>
12. Mota CA, Silva AKL, Amorim K. Prevalência de transtornos mentais comuns em servidores técnico-administrativos em educação. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho* [Internet]. 2020; 20(1) 891-898. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1984_66572020000100005
13. Klein LL, Pereira BAD, Lemos RB. Quality of

working life: parameters and evaluation in the public service. Ram. Revista de Administração Mackenzie [Internet]. 2019; 20(3). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ram/a/V8HdXZYdMG9f6r8h5mCNs4g/>

14. Araújo AC de. Aplicação do Lian Gong na promoção à saúde: revisão integrativa [Internet] [bachelorThesis]. Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/38528>

15. Souza DBO, Martins LV, Marcolino AM, Barbosa RI, Tamanini G, Fonseca MCR. Capacidade para o trabalho e sintomas osteomusculares em trabalhadores de um hospital público. Revista Fisioterapia e Pesquisa [Internet]. 2015; 22(2): 182-190. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/QD5MnSRTKDj4PBhb7SXFDP/abstract/?lang=pt>

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos participantes

Variáveis	Frequência absoluta	%
Idade em anos		
20 - 39	7	58,33%
≥ 40	5	41,66%
Total	12	100%
Número de filhos		
0	8	61,54%
1	1	7,69%
2	2	15,38%
3	2	15,38%
Total	13	100%
Sexo		
1=masculino	5	38,46%
2=feminino	8	61,54%
Total	13	100%
Cargo de ocupação		
1=técnico administrativo	9	75,00%
2=estagiário	2	16,67%
3=coordenador	1	8,33%
Total	12	100%
Estado civil		
1=solteiro	5	38,46%
2=casado	2	15,38%
3=união estável	6	46,15%
Total	13	100%
Trabalha em outro local?		
1=sim	11	84,62%
0=não	2	15,38%
Total	13	100%
Nível de escolaridade		
1=médio completo	5	38,46%
2=superior completo	6	46,15%

3=pós graduação	2	15,38%
Total	13	100%

Possui cargo de chefia?

1=sim	12	92,31%
0=não	1	7,69%
Total	13	100%

Setor em que está vinculado

1=biblioteca	2	28,57%
2=laboratório	2	28,57%
3=LAAPEF	1	14,29%
4=ASPED	1	14,29%
5=DEDES	1	14,29%
Total	7	100%

Turno de trabalho

1=manhã	11	84,62%
2=manhã e tarde	2	15,38%
Total	13	100%

Tempo de trabalho

1=1 a 2 anos	6	46,15%
2=2 a 5 anos	1	7,69%
3=4 a 10 anos	1	7,69%
4=mais de 10 anos	5	38,46%
Total	13	100%

Renda familiar

1=1 a 3 salários	8	61,54%
2=4 a 6 salários	4	30,77%
3=7 a 10 salários	1	7,69%
Total	13	100%

Reside em qual cidade?

1=Belém	12	92,31%
2=Ananindeua	1	7,69%
Total	13	100%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Tabela 2 – Escala de satisfação do trabalho (EST)

Variáveis	Frequência absoluta	%
1. Com o espírito de colaboração dos meus colegas de trabalho		
1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	0	0%
5=satisfeito	6	46,15%
6=muito satisfeito	4	30,77%
7=totalmente satisfeito	3	23,08%
Total	13	100%
2. Com o modo que meu chefe organiza o trabalho no meu setor		
1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	2	15,38%
5=satisfeito	6	46,15%
6=muito satisfeito	2	15,38%
7=totalmente satisfeito	3	23,08%
Total	13	100%
3. Com o número de vezes que já fui promovido na empresa		
1=totalmente insatisfeito	2	15,38%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	6	46,15%
5=satisfeito	4	30,77%
6=muito satisfeito	1	7,69%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%
4. Com as garantias que a empresa oferece a quem é promovido		
1=totalmente insatisfeito	1	7,69%
2=muito insatisfeito	0	0%

3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	7	53,85%
5=satisfeito	4	30,77%
6=muito satisfeito	1	7,69%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

5. Com o meu salário comparado com o quanto eu trabalho

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	2	15,38%
4=indiferente	3	23,08%
5=satisfeito	6	46,15%
6=muito satisfeito	2	15,38%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

6. Com o tipo de amizade que meus colegas demonstram por mim

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	0	0%
5=satisfeito	4	30,77%
6=muito satisfeito	7	53,85%
7=totalmente satisfeito	2	15,38%
Total	13	100%

7- Com o grau de interesse que as minhas tarefas me despertam

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	2	15,38%
5=satisfeito	7	53,85%
6=muito satisfeito	3	23,08%
7=totalmente satisfeito	1	7,69%
Total	13	100%

8- Com o meu salário comparado com a minha
capacidade profissional

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	1	7,69%
3=insatisfeito	2	15,38%
4=indiferente	5	38,46%
5=satisfeito	5	38,46%
6=muito satisfeito	0	0%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

9- Com o interesse do meu chefe pelo meu
trabalho

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	2	15,38%
5=satisfeito	6	46,15%
6=muito satisfeito	4	30,77%
7=totalmente satisfeito	1	7,69%
Total	13	100%

10- Com a maneira como a empresa realiza
promoções de seu pessoal

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	1	7,69%
4=indiferente	8	61,54%
5=satisfeito	3	23,08%
6=muito satisfeito	0	0%
7=totalmente satisfeito	1	7,69%
Total	13	100%

11- Com a capacidade de meu trabalho me
absorver

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	1	7,69%
4=indiferente	2	15,38%
5=satisfeito	7	53,85%

6=muito satisfeito	3	23,08%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

12- Com o meu salário comparado ao custo de vida

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	2	15,38%
3=insatisfeito	4	30,77%
4=indiferente	3	23,08%
5=satisfeito	3	23,08%
6=muito satisfeito	1	7,69%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

13- Com a oportunidade de fazer o tipo de trabalho que faço

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	1	7,69%
5=satisfeito	8	61,54%
6=muito satisfeito	2	15,38%
7=totalmente satisfeito	2	15,38%
Total	13	100%

14- Com a maneira como me relaciono com meus colegas de trabalho

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	1	7,69%
4=indiferente	0	0%
5=satisfeito	3	23,08%
6=muito satisfeito	3	23,08%
7=totalmente satisfeito	6	46,15%
Total	13	100%

15- Com a quantia de dinheiro que recebo no final de cada mês

1=totalmente insatisfeito	0	0%
---------------------------	---	----

2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	5	38,46%
4=indiferente	4	30,77%
5=satisfeito	3	23,08%
6=muito satisfeito	1	7,69%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

16- Com as oportunidades de ser promovido
ou ter ascensão nesta empresa

1=totalmente insatisfeito	1	7,69%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	10	76,92%
5=satisfeito	1	7,69%
6=muito satisfeito	1	7,69%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

17- Com a quantidade de amigos que eu tenho
entre meus colegas de trabalho

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	2	15,38%
5=satisfeito	4	30,77%
6=muito satisfeito	4	30,77%
7=totalmente satisfeito	3	23,08%
Total	13	100%

18- Com as preocupações exigidas pelo meu
trabalho

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	3	23,08%
5=satisfeito	7	53,85%
6=muito satisfeito	3	23,08%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

19- Com o entendimento entre mim e meu chefe

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	0	0%
5=satisfeito	5	38,46%
6=muito satisfeito	3	23,08%
7=totalmente satisfeito	5	38,46%
Total	13	100%

20- Com o tempo que eu tenho que esperar por uma promoção nesta empresa

1=totalmente insatisfeito	1	7,69%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	9	69,23%
5=satisfeito	2	15,38%
6=muito satisfeito	1	7,69%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

21- Com o meu salário comparado com os meus esforços no trabalho

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	2	15,38%
4=indiferente	6	46,15%
5=satisfeito	4	30,77%
6=muito satisfeito	1	7,69%
7=totalmente satisfeito	0	0%
Total	13	100%

22- Com a maneira como o meu chefe me trata

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	0	0%
5=satisfeito	8	61,54%

6=muito satisfeito	2	15,38%
7=totalmente satisfeito	3	23,08%
Total	13	100%

23- Com a variedade de tarefas que eu realizo

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	3	23,08%
5=satisfeito	6	46,15%
6=muito satisfeito	3	23,08%
7=totalmente satisfeito	1	7,69%
Total	13	100%

24- Com a confiança que eu posso ter em meus colegas de trabalho

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	3	23,08%
5=satisfeito	6	46,15%
6=muito satisfeito	2	15,38%
7=totalmente satisfeito	2	15,38%
Total	13	100%

25- A capacidade profissional de meu chefe

1=totalmente insatisfeito	0	0%
2=muito insatisfeito	0	0%
3=insatisfeito	0	0%
4=indiferente	3	23,08%
5=satisfeito	3	23,08%
6=muito satisfeito	3	23,08%
7=totalmente satisfeito	4	30,77%
Total	13	100%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Tabela 3 – Respostas obtidas no Self Report Questionnaire (SQR-20)

Variáveis	Frequência absoluta	%
1- Você tem dores de cabeça frequente?		
0=não	12	92,31%
1=sim	1	7,69%
Total	13	100%
2- Você tem falta de apetite?		
0=não	13	100%
1=sim	0	0%
Total	13	100%
3- Você dorme mal?		
0=não	8	61,54%
1=sim	5	38,46%
Total	13	100%
4- Assusta-se com facilidade?		
0=não	10	76,92%
1=sim	3	23,08%
Total	13	100%
5- Tem tremores nas mãos?		
0=não	10	76,92%
1=sim	3	23,08%
Total	13	100%
6- Sente-se nervoso(a), tenso(a) e/ou preocupado(a)?		
0=não	6	46,15%
1=sim	7	53,85%
Total	13	100%
7- Tem má digestão?		
0=não	12	92,31%
1=sim	1	7,69%
Total	13	100%
8- Tem dificuldades de pensar com clareza?		

0=não	11	84,62%
1=sim	2	15,38%
Total	13	100%

9- Tem se sentido triste ultimamente?

0=não	8	61,54%
1=sim	5	38,46%
Total	13	100%

10- Tem chorado mais do que costume?

0=não	12	92,31%
1=sim	1	7,69%
Total	13	100%

11-Encontra dificuldades para realizar com
satisfação suas atividades diárias?

0=não	7	53,85%
1=sim	6	46,15%
Total	13	100%

12- Tem dificuldades de tomar decisões?

0=não	8	61,54%
1=sim	5	38,46%
Total	13	100%

13-Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é
penoso, lhe causa sofrimento)?

0=não	13	100%
1=sim	0	0%
Total	13	100%

14- É incapaz de desempenhar um papel útil
em sua vida?

0=não	11	84,62%
1=sim	2	15,38%
Total	13	100%

15- Tem perdido o interesse pelas coisas?

0=não	9	69,23%
1=sim	4	30,77%

Total	13	100%
16- Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?		
0=não	13	100%
1=sim	0	0%
Total	13	100%
17- Tem tido ideia de acabar com a vida?		
0=não	12	92,31%
1=sim	1	7,69%
Total	13	100%
18- Sente-se cansado(a) o tempo todo?		
0=não	11	84,62%
1=sim	2	15,38%
Total	13	100%
19- Você se cansa com facilidade?		
0=não	8	61,54%
1=sim	5	38,46%
Total	13	100%
20- Tem sensções desagradáveis no estômago?		
0=não	10	76,92%
1=sim	3	23,08%
Total	13	100%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Tabela 4 – Respostas do questionário WHOQOL-BREF

Variáveis	Frequência absoluta	%
1-Como você avaliaria sua qualidade de vida?		
1= Muito ruim	0	0%
2= Ruim	0	0%
3= Nem ruim nem boa	3	23,08%
4= Boa	9	69,23%
5= Muito boa	1	7,69%
Total	13	100%
2-Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?		
1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	1	7,69%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	1	7,69%
4= Satisfeito	9	69,23%
5= Muito satisfeito	2	15,38%
Total	13	100%
3- Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?		
1= Nada	2	15,38%
2= Muito pouco	7	53,85%
3= Mais ou menos	4	30,77%
4= Bastante	0	0%
5= Extremamente	0	0%
Total	13	100%
4-O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?		
1= Nada	2	15,38%
2= Muito pouco	4	30,77%
3= Mais ou menos	6	46,15%
4= Bastante	1	7,69%
5= Extremamente	0	0%
Total	13	100%

5- O quanto você aproveita a vida?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	2	15,38%
3= Mais ou menos	1	7,69%
4= Bastante	9	69,23%
5= Extremamente	1	7,69%
Total	13	100%

6- Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	0	0%
3= Mais ou menos	1	7,69%
4= Bastante	7	53,85%
5= Extremamente	5	38,46%
Total	13	100%

7- O quanto você consegue se concentrar?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	2	15,38%
3= Mais ou menos	8	61,54%
4= Bastante	3	23,08%
5= Extremamente	0	0%
Total	13	100%

8- Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	2	15,38%
3= Mais ou menos	6	46,15%
4= Bastante	5	38,46%
5= Extremamente	0	0%
Total	13	100%

9-Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	1	7,69%
3= Mais ou menos	7	53,85%
4= Bastante	4	30,77%

5= Extremamente	1	7,69%
Total	13	100%

10- Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	0	0%
3= Médio	7	53,85%
4= Muito	4	30,77%
5= Completamente	2	15,38%
Total	13	100%

11- Você é capaz de aceitar sua aparência física?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	1	7,69%
3= Médio	1	7,69%
4= Muito	8	61,54%
5= Completamente	3	23,08%
Total	13	100%

12- Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	2	15,38%
3= Médio	8	61,54%
4= Muito	3	23,08%
5= Completamente	0	0%
Total	13	100%

13- Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	0	0%
3= Médio	5	38,46%
4= Muito	8	61,54%
5= Completamente	0	0%
Total	13	100%

14- Em que medida você tem oportunidades
de atividade de lazer?

1= Nada	0	0%
2= Muito pouco	2	15,38%
3= Médio	7	53,85%
4= Muito	4	30,77%
5= Completamente	0	0%
Total	13	100%

15- Quão bem você é capaz de se
locomover?

1= Muito ruim	0	0%
2= Ruim	0	0%
3= Nem ruim nem bom	2	15,38%
4= Bom	9	69,23%
5= Muito bom	2	15,38%
Total	13	100%

16- Quão satisfeito(a) você está com o seu
sono?

1= Muito insatisfeito	1	7,69%
2= Insatisfeito	2	15,38%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	4	30,77%
4= Satisfeito	4	30,77%
5= Muito satisfeito	2	15,38%
Total	13	100%

17- Quão satisfeito(a) você está com sua
capacidade de desempenhar as atividades do
seu dia-a-dia?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	3	23,08%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	0	0%
4= Satisfeito	10	76,92%
5= Muito satisfeito	0	0%
Total	13	100%

18- Quão satisfeito(a) você está com sua

capacidade para o trabalho?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	0	0%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	1	7,69%
4= Satisfeito	11	84,62%
5= Muito satisfeito	1	7,69%
Total	13	100%

19- Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	0	0%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	6	46,15%
4= Satisfeito	5	38,46%
5= Muito satisfeito	2	15,38%
Total	13	100%

20- Quão satisfeito(a) você está com sua relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas) ?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	2	15,38%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	2	15,38%
4= Satisfeito	6	46,15%
5= Muito satisfeito	3	23,08%
Total	13	100%

21- Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	1	7,69%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	4	30,77%
4= Satisfeito	7	53,85%
5= Muito satisfeito	1	7,69%
Total	13	100%

22- Quão satisfeito(a) você está com o apoio
que você recebe de seus amigos?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	2	15,38%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	4	30,77%
4= Satisfeito	6	46,15%
5= Muito satisfeito	1	7,69%
Total	13	100%

23- Quão satisfeito(a) você está com as
condições do local onde mora?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	0	0%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	5	38,46%
4= Satisfeito	5	38,46%
5= Muito satisfeito	3	23,08%
Total	13	100%

24- Quão satisfeito(a) você está com o seu
acesso aos serviços de saúde?

1= Muito insatisfeito	0	0%
2= Insatisfeito	2	15,38%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	4	30,77%
4= Satisfeito	5	38,46%
5= Muito satisfeito	2	15,38%
Total	13	100%

25- Quão satisfeito(a) você está com o seu
meio de transporte?

1= Muito insatisfeito	2	15,38%
2= Insatisfeito	1	7,69%
3= Nem satisfeito nem insatisfeito	2	15,38%
4= Satisfeito	5	38,46%
5= Muito satisfeito	3	23,08%
Total	13	100%

26- Com que frequência você tem
sentimentos negativos tais como mau humor,
desespero, ansiedade, depressão?

1= Nunca	1	7,69%
2= Algumas vezes	9	69,23%
3= Frequentemente	3	23,08%
4= Muito frequentemente	0	0%
5= Sempre	0	0%
Total	13	100%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Tabela 5 - Questionário Nórdico De Sintomas Osteomusculares (QNSO)

Frequência absoluta	%	Variáveis
1-Nos últimos 12 meses, você teve problemas (como dor, formigamento/dormência) em: Pescoço		
1=sim	9	69,23%
2=não	4	30,77%
Total	13	100%
1.2- Ombro		
1=sim	8	61,54%
2=não	5	38,46%
Total	13	100%
1.3- Parte superior das costas		
1=sim	5	38,46%
2=não	8	61,54%
Total	13	100%
1.4-cotovelos		
1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%
1.5-Punhos/mão		
1=sim	3	23,08%
2=não	10	76,92%
Total	13	100%
1.6-Parte inferior das costas		
1=sim	6	46,15%
2=não	7	53,85%
Total	13	100%
1.7-Quadril/coxas		
1=sim	4	30,77%
2=não	9	69,23%
Total	13	100%
1.8-Joelhos		

1=sim	5	38,46%
2=não	8	61,54%
Total	13	100%

1.9-Tornozelos/pés

1=sim	5	38,46%
2=não	8	61,54%
Total	13	100%

2-Nos últimos 12 meses, você foi impedido(a) de realizar atividades normais (por exemplo: trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema em: Pescoço

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.2- Ombro

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.3- Parte superior das costas

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.4-cotovelos

1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%

1.5-Punhos/mão

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.6-Parte inferior das costas

1=sim	2	15,38%
-------	---	--------

2=não	11	84,62%
Total	13	100%

1.7-Quadril/coxas

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.8-Joelhos

1=sim	2	15,38%
2=não	11	84,62%
Total	13	100%

1.9-Tornozelos/pés

1=sim	2	15,38%
2=não	11	84,62%
Total	13	100%

3-Nos últimos 12 meses, você consultou
algum profissional da área da saúde
(médico, fisioterapeuta) por causa dessa
condição em: Pescoço

1=sim	2	15,38%
2=não	11	84,62%
Total	13	100%

1.2- Ombro

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.3- Parte superior das costas

1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%

1.4-cotovelos

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.5-Punhos/mão

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.6-Parte inferior das costas

1=sim	3	23,08%
2=não	10	76,92%
Total	13	100%

1.7-Quadril/coxas

1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%

1.8-Joelhos

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.9-Tornozelos/pés

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

4-Nos últimos 7 dias, você teve algum
problema em: Pescoço

1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%

1.2- Ombro

1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%

1.3- Parte superior das costas

1=sim	0	0%
2=não	13	100%

Total	13	100%
1.4-cotovelos		
1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%
1.5-Punhos/mão		
1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%
1.6-Parte inferior das costas		
1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%
1.7-Quadril/coxas		
1=sim	1	7,69%
2=não	12	92,31%
Total	13	100%
1.8-Joelhos		
1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%
1.9-Tornozelos/pés		
1=sim	0	0%
2=não	13	100%
Total	13	100%

Fonte: Elaborada pelos autores.