

Natália Cristina da Costa Perpétuo

**BENEFÍCIOS QUE O PROJETO SAÚDE DO TRABALHADOR  
PROPORCIONA AOS COLABORADORES DO HOSPITAL RISOLETA  
TOLENTINO NEVES**

Belo Horizonte

Universidade Federal de Minas Gerais

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

2019

Natália Cristina da Costa Perpétuo

**BENEFÍCIOS QUE O PROJETO SAÚDE DO TRABALHADOR  
PROPORCIONA AOS COLABORADORES DO HOSPITAL RISOLETA  
TOLENTINO NEVES**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo

Co-orientador: Ms. Enio SantoAnna Huber

Área 11: Atividade Física e Saúde

Belo Horizonte

Universidade Federal de Minas Gerais

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

2019

Dedico este estudo a todos que sonham em estudar e que lutam por este espaço. Dedico ainda, em memória do meu avô Vicente, o homem de olhar mais doce que conheci.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiro pela vida, segundo pela realização de um sonho que era estudar na UFMG. A realização deste estudo só foi possível pelas bênçãos Dele em minha vida, essa sensação é algo inexplicável.

Agraço a Ele por todo apoio que recebi de minha família, que são minha base para prosseguir lutando por algo melhor. Agradeço a Ele pela Raphaela, que tanto tem acrescentado em minha vida, com amorosidade e um companheirismo que nunca vi igual. Aos meus amigos que fizeram parte dessa jornada, ao GCeTdP foram presente da UFMG, especialmente Iza e Ramon, que todos vocês permaneçam para além do curso, e continuemos compartilhando tantas rizadas e desesperos.

Agradeço à minha orientadora prof<sup>a</sup> Dra Ivana Montandon que aceitou este desafio mesmo num intervalo tão curto de tempo e esteve sempre tão disponível para mim. Agradeço ao Enio SantaAnna Huber pela grande ajuda e auxílio nessa jornada, sendo um grande exemplo de pessoa para mim. E agradeço, também, ao prof. Dr. André Gustavo Pereira Andrade pelas ricas contribuições e pela paciência, claro. Aos professores drs. Gustavo Henrique da Cunha Peixoto Cançado e Luciano Pereira, pelo apoio nos momentos de desespero de 2018.

Agradeço a todos os mestres que fizeram parte do meu crescimento pessoal e profissional. Aos grupos de estudo PET educação física e lazer e BIOLAB pelas oportunidades de aprendizado. À escola de esportes L.L. Minas Santa Marcelina, por todas as portas abertas, em especial, Alexandre Barsand e Mariluci Braga. Aos locais de estágio e trabalho que me ajudaram a vivenciar tantas experiências novas com o saber.

## RESUMO

As práticas de atividades físicas contribuem para a saúde física e mental dos indivíduos. Quando se trata da saúde do trabalhador, os exercícios físicos se tornam muito importantes, pois, dentre outros fatores, ajudam a diminuir o estresse, fenômeno constantemente associado às práticas laborais. O Laboratório do Movimento (LabMov), projeto de extensão criado na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) há mais de 20 anos, visa a promoção da saúde por meio de exercícios físicos e possui unidades no Campus Saúde da UFMG e no Hospital Risoleta Tolentino Neves (HRTN), atendendo também aos trabalhadores desses locais. O objetivo deste estudo foi avaliar os benefícios nos âmbitos da saúde, do trabalho e físicos que as atividades propostas pelo projeto Saúde do Trabalhador no LabMov oferece aos colaboradores do HRTN e o grau de importância deles na percepção dos usuários, além dos motivos que levam esses trabalhadores a frequentarem o local. Amostra foi com os praticantes do HRTN que participam do projeto Saúde do Trabalhador, composta por 32 voluntários com idade mínima  $\geq$  18 anos, que treinam no mínimo 2 vezes por semana, há pelo menos 2 meses na academia. Foi elaborado e aplicado aos voluntários um questionário semiestruturado composto por quatro questões com oito alternativas. Cada participante poderia marcar no máximo até cinco alternativas por questão, atribuindo grau de importância de 01 (mais importante) e 05 (menos importante), sem repetir o mesmo valor de importância. Dentre os resultados obtidos sobre benefícios da saúde destaca-se que 87,5% da amostra tiveram melhora no sono e na autoestima. Já sobre os benefícios obtidos no trabalho devido à prática de atividades físicas no programa, 90,6% sentem maior disposição para as tarefas do dia-a-dia, 87,5% bem-estar e 84,4% da amostra sentem maior disposição para trabalhar. Quanto aos benefícios físicos, a avaliação subjetiva da amostra aponta que 87,5% tiveram melhoras no condicionamento físico e 78,1%, melhora na força e ganho de massa magra. Também foi observado que 96,9% da amostra escolhe treinar no LabMov pela facilidade oferecida no projeto vinculado ao HRTN, atribuindo à este benefício como o mais importante. Assim, consideramos a prática de exercícios físicos, devem ser mantidos nas condutas e intervenções dos profissionais de Educação Física e devem considerar as particularidades e respectivas distinções entre as pessoas e entre grupos a fim de estimular a aderência dos praticantes e aumentar a motivação para a prática regular de atividades físicas.

**Palavras-chave:** Saúde do Trabalhador. Musculação. Atividade Física.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fotografia 1 .....	10
Fotografia 2 .....	10
Fotografia 3 .....	11
Gráfico 1 - Frequência de Q1.....	22
Gráfico 2 - Grau de Importância Q1.....	23
Gráfico 3 - % de Marcação Q1.....	23
Gráfico 4 - Frequência de Q2.....	24
Gráfico 5 - Grau de Importância Q2.....	25
Gráfico 6 - % de Marcação Q2.....	25
Gráfico 7 - Frequência de Q3.....	26
Gráfico 8 - Grau de Importância Q3.....	27
Gráfico 9 - % de Marcação Q3.....	27
Gráfico 10 - Frequência de Q4.....	28
Gráfico 11 - Grau de Importância Q4.....	29
Gráfico 12 - % de Marcação Q4.....	29

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - Dados da amostra total.....	21
--	----

## LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

Dra.: Doutora

DP: Desvio Padrão

EEFFTO: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

F.: Frequência

FUNDEP: Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa

HC: Hospital das Clínicas

HRTN: Hospital Risoleta Tolentino Neves

hs: horas

LabMov: Laboratório do Movimento

Ms: Mestre

PMBH: Prefeitura Municipal de Belo Horizonte

Prof<sup>a</sup>.: Professora

Q1: Questão 1

Q2: Questão 2

Q3: Questão 3

Q4: Questão 4

SES/MG: Secretária de Saúde do Estado de Minas Gerais

SUS: Sistema Único de Saúde

T.: Tempo

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFMG: Universidade Federal de Minas Gerais

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>13</b>
<b>3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>14</b>
3.1 Benefícios da atividade física.....	14
3.1.1 Benefícios na saúde em geral.....	14
3.1.2 Benefícios com atividades relacionadas ao trabalho em geral .....	15
3.1.3 Benefícios físicos.....	16
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>18</b>
4.1 Amostra.....	18
4.2 Instrumentos .....	18
4.3 Procedimentos .....	19
4.4 Análise dos dados.....	20
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>21</b>
5.1 Benefícios na saúde em geral.....	21
5.2 Benefícios relacionados ao trabalho .....	24
5.3 Benefícios físicos .....	26
5.4 Treinar no LabMov . HRTN.....	28
5.5 Frequência no LabMov .....	30

**6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....31**

**REFERÊNCIAS.....32**

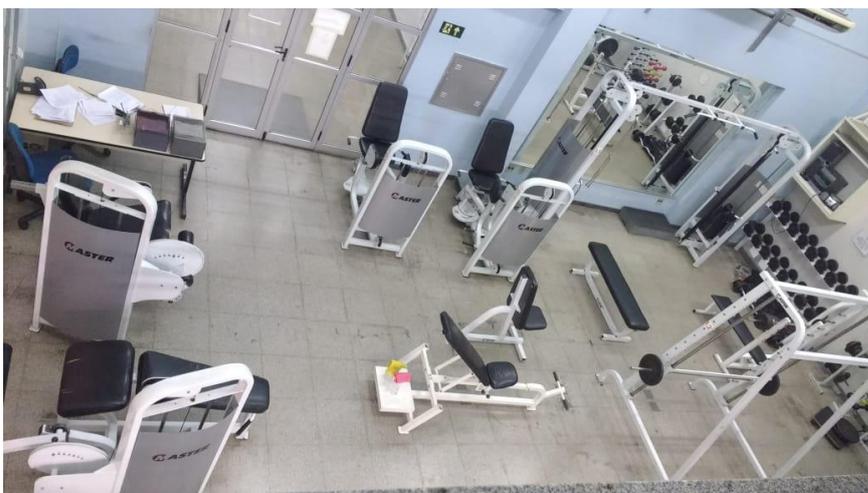
## 1 INTRODUÇÃO

O Laboratório do Movimento (LabMov) é um programa de extensão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Sua implantação se deu em 1998, pela Prof<sup>a</sup> Dra. Kátia Euclides de Lima Borges, com o objetivo de estimular a inclusão e fomentar a atuação do profissional de Educação Física na área da saúde, por meio do oferecimento de lazer, exercício físico e esporte terapêutico para pacientes do Hospital das Clínicas (HC) da UFMG e para a comunidade do Campus Saúde. No ano de 2011, o programa LabMov foi ampliado para atendimento aos usuários do Hospital Risoleta Tolentino Neves (HRTN). Atualmente o programa é coordenado pela Prof<sup>a</sup>. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo. O público alvo em continuidade são os pacientes do HC a comunidade interna e externa do Campus Saúde, os colaboradores do HRTN e a população da região (Laboratório do Movimento, 2016; Universidade Federal de Minas Gerais, 2018).

Em atenção aos benefícios que envolvem a prática de atividades físicas na vida dos trabalhadores, o programa LabMov, através do projeto Saúde do Trabalhador do HRTN. Sobre o Hospital, segundo Ângelo *et al* (2019), este atende pelo Sistema Único de Saúde (SUS), é estadual e tem parceria com a Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa (FUNDEP) desde maio de 2006, por meio da Secretária de Saúde do Estado de Minas Gerais (SES/MG). Ainda sobre o HRTN, de acordo com Hospital Risoleta Tolentino Neves (2019):

O atual modelo de atendimento do Hospital Risoleta Tolentino Neves é o resultado de um amplo e contínuo processo de discussão e negociação junto aos gestores do governo de Minas Gerais e Prefeitura de Belo Horizonte com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)/Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa (FUNDEP). (...). Após esse processo, o HRTN foi definido como uma instituição 100% inserida na rede pública de saúde, sendo responsável pela assistência aos pacientes de urgência clínica e cirúrgica, traumatológica e não traumatológica de uma população de cerca de 1,1 milhão de habitantes no Eixo Norte da Região Metropolitana de Belo Horizonte (que engloba os municípios de Ribeirão das Neves, Vespasiano, Santa Luzia, Pedro Leopoldo, Matozinhos, Confins, Esmeraldas, Jaboticatubas, Contagem e São José da Lapa).

Em um prédio anexo, estão situadas as salas do setor de compras e da academia do HRTN. Esta disponibiliza academia de musculação equipada com 14 aparelhos de musculação, um espelho grande, 2 esteiras, 3 bicicletas ergométricas, colchonetes, caneleiras, alguns halteres e anilhas, 1 barra para alongamentos, 1 banheiro masculino e 1 feminino. 1 sala com 1 computador, 1 sala de convivência, 1 fita métrica, 1 plicômetro, onde são desenvolvidas avaliações físicas, prescrição de treinos para os trabalhadores, acompanhamento do salão de musculação e atividades aeróbicas, apenas para servidores do hospital, que não pagam mensalidade para treinar, basta que agendem e aguardem para a avaliação física. Atualmente, a academia fica aberta segundas e quartas-feiras de 12:00hs às 17:00hs e, terças, quintas e sextas de 12:00hs às 20:00hs. Nesse horário, os funcionários podem usar os espaços sob supervisão do coordenador e da estagiária.



**Fotografia 1.**  
*Legenda: Imagem do salão de musculação do LabMov . UFMG . HRTN, vista do segundo andar do prédio. Fonte: Foto tirada do local pela autora, (2019).*



**Fotografia 2.**  
*Legenda: Imagem das esteiras e bicicletas ergométricas do LabMov . UFMG . HRTN. Fonte: Foto tirada do local pela autora, (2019).*

O local ainda recebe o projeto da Academia da Cidade, parceria entre a Prefeitura Municipal de Belo Horizonte (PMBH), HRTN e o LabMov, que funciona no segundo pavimento e é desenvolvido por uma profissional de Educação Física exclusiva, atendendo a comunidade da região de Venda Nova. A unidade atende cerca de 26 pessoas diariamente, com média mensal atual de 500 usuários. A variação desta quantidade ocorre de acordo com fatores como dia de plantão dos funcionários, férias, imprevistos durante a jornada de trabalho e questões pessoais (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2018).



**Fotografia 3.**  
*Legenda: Imagem do segundo andar do prédio, onde é realizada atividades da Academia da Cidade HRTN. Fonte: Foto tirada do local pela autora, (2019).*

Atualmente, o HRTN oferece atendimento 24hs/dia e conta com um quadro de quase 2 mil colaboradores. O local dispõe de um Restaurante Universitário (RU) e estacionamento próprio para uso dos servidores.

Sobre a importância da prática de atividades físicas, Barros e Santos (2019) afirmam que o exercício físico pode reduzir os níveis de ansiedade, depressão e raiva. Ainda de acordo com Barros e Santos (2019, p. 11):

A prática de atividade física regular está associada à redução do risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas, muitas das quais causas principais de morte prematura e dependência funcional em vários países do mundo, inclusive o Brasil.

Segundo Hallal (2012), no mundo, cerca de 31% dos adultos são fisicamente inativos, e de acordo com Barros e Santos (2019): "*(...) os trabalhadores apresentam, em geral, baixos níveis de atividade física e estão expostos a outros fatores comportamentais de risco à saúde (incluindo-se (...) e exposição a cargas de estresse elevadas).*+ Assim, conforme define Brasil (2001, p. 17):

A Saúde do Trabalhador constitui uma área da Saúde Pública que tem como objeto de estudo e intervenção as relações entre o trabalho e a saúde. Tem como objetivos a promoção e a proteção da saúde do trabalhador, por meio do desenvolvimento de ações de vigilância dos riscos presentes nos ambientes e condições de trabalho, dos agravos à saúde do trabalhador e a organização e prestação da assistência aos trabalhadores, compreendendo procedimentos de diagnóstico, tratamento e reabilitação de forma integrada, no SUS.

Portanto, o propósito deste estudo é analisar subjetivamente qual a percepção dos frequentadores do LabMov HRTN sobre os benefícios que as atividades propostas pelo programa lhes proporcionam. Objetiva-se ainda saber o porquê desses indivíduos treinam no local e qual o grau de importância que atribuem a estes motivos e aos benefícios por eles percebidos.

## **2 JUSTIFICATIVA**

A atividade física e o exercício físico sistematizado, prescritos de forma individualizada e bem orientados podem proporcionar benefícios para além do corpo físico dos indivíduos, e que muitas vezes, estes são pouco mensurados nas avaliações.

Sendo assim, a relevância desse estudo se baseia na necessidade de avaliar subjetivamente a importância da prática de atividades físicas ofertadas pelo projeto Saúde do Trabalhador para os colaboradores do HRTN, através do programa LabMov, na percepção do próprio trabalhador, já que ainda não foram feitos estudos anteriores com essa população para este objetivo.

### 3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

#### 3.1 Benefícios da atividade física

A prática de atividades físicas e de exercícios físicos podem proporcionar uma grande variedade de benefícios para os indivíduos e alguns deles foram considerados para a elaboração do questionário aplicado aos usuários do LabMov HRTN.

##### 3.1.1 Benefícios na saúde em geral

O impacto da prática de exercícios físicos sobre o sono é relevante, conforme observaram Mello *et al* (2000 *apud* MARTINS *et al.*, 2001, p. 34):

Um levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo mostrou que as queixas de insônia e de sonolência excessiva, entre os entrevistados que realizam atividade física regularmente, eram de apenas 27,1% e 28,9%, respectivamente, enquanto entre os não praticantes foram de 72,9% e 71,1%, respectivamente.

Enquanto Oliveira (2001) observou que a melhora dos níveis positivos da autoestima é um dos maiores benefícios psicológicos decorrentes da prática de exercícios físicos.

Araújo *et al.* (2007) declara que a prática regular de exercícios físicos aeróbicos contribui positivamente em situações emocionais que podem desencadear problemas de ansiedade.

A respeito da vivência de lazer, Marcellino (2003, p. 50) afirma: *“As academias passam a ser assim, também, embora, na maioria das vezes, não instituídas com essa finalidade, um espaço de convivência e vivência do lazer, para além dos conteúdos físico-esportivos”*

Em relação à possibilidade da diminuição do uso de remédios associada à prática de exercícios físicos, é interessante observar o que declararam Laterza *et al.* (2007, p. 107):

Outro efeito clínico de grande importância é o treinamento físico aeróbio possibilitar redução pressórica mesmo naqueles pacientes hipertensos que estão sob a utilização de medicamentos anti-hipertensivos, acarretando numa diminuição da dose ou, em alguns casos, até mesmo na suspensão da medicação, reduzindo o ônus para os órgãos de saúde pública e os efeitos colaterais decorrentes do tratamento medicamentoso.

Conforme define Souza (2009, p. 149): *“O exercício físico, sobretudo o aeróbico, interage como modulador do aspecto desagradável da dor por intermédio do córtex, motivacional psicológico e da dopamina (...)+*

Ferreira *et al.* (2006) conclui que exercícios físicos, associados a uma dieta equilibrada, promovem resultados positivos na redução do peso e alteração da composição corporal.

De acordo com Teixeira *et al* (2009), a prática de exercícios de força e aeróbico auxiliam no ganho de peso.

### **3.1.2 Benefícios com atividades relacionadas ao trabalho em geral**

Macedo *et al* (2012) observou que a prática de exercícios físicos aeróbicos ou com peso, habituais e bem orientados promove melhorias nos parâmetros de qualidade de vida, que está relacionada com o bem estar físico, social e emocional.

Com relação a executar melhor as funções, maior disposição para trabalhar e para tarefas do dia a dia, afirma Massola (2007, p. 63):

Uma das primeiras percepções de um indivíduo que pratica exercícios físicos é a de possuir melhor disposição para as atividades diárias (...). Portanto, se um trabalhador os pratica, perceberá que está mais condicionado para realizar seus afazeres.

Laux *et al* (2016) observou que a prática de exercícios físicos, oferecidos por um programa de ginástica laboral em uma empresa, contribuiu para a diminuição do número de atestados médicos.

As academias de ginástica das grandes cidades oferecem uma estrutura que permite a prática de diversas atividades físicas que podem incentivar também o convívio social (SABA, 1999).

Sobre a melhoria do humor e diminuição do estresse, Werneck (2005, p. 136) declara:

A atividade física regular pode atuar efetivamente na prevenção e no tratamento de distúrbios psicológicos bem como na promoção da saúde mental, através da melhoria do humor e do autoconceito, maior estabilidade emocional e autocontrole, maior auto-eficácia, controle do estresse, melhoria da função intelectual, redução da ansiedade e da depressão.

### 3.1.3 Benefícios físicos

Para Vieira *et al* (2014), um dos benefícios decorrentes da prática de exercícios físicos por idosos é a melhora da força muscular, *amenizando os déficits de equilíbrio corporal existentes*.

A respeito do emagrecimento, declara Hauser *et al.* (2004, p. 72):

Os exercícios de resistência muscular combinados com o exercício aeróbio, pareceram alcançar os maiores resultados nos programas de perda de peso, por auxiliar no aumento da taxa metabólica de repouso, manter e/ou aumentar a massa muscular e otimizar os índices de mobilização e utilização de gordura durante o emagrecimento.

Teixeira *et al* (2009) afirma que o aumento de massa magra é um dos benefícios da prática de exercícios de força. E Albuquerque *et al* (2010) correlaciona a prática de atividades físicas com a prevenção de alterações posturais.

A adesão de atividades aeróbias, treinamento de força e exercícios de flexibilidade podem melhorar a saúde e o condicionamento de indivíduos ativos, (HOWLEY e FRANKS, 2008)

Sobre flexibilidade e condicionamento físico, Massola (2007, p. 63) diz:

Subir escadas, caminhar até um local específico, limpar a casa e trabalhar são exemplos de atividades físicas de nosso dia-a-dia e que utilizam as capacidades estimuladas pelos exercícios, como flexibilidade e condicionamento físico.

*Jerônimo et al. (2012, p. 177) demonstrou que um programa de exercício físico direcionado pode ser uma estratégia eficaz para manter a autonomia funcional de mulheres idosas+*

Conforme Liz et al. (2010), a estética é um dos motivos que mais influenciam a aderência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 Amostra

A população deste estudo é composta pelos usuários do projeto Saúde do Trabalhador do programa LabMov do HRTN. Os critérios de seleção da amostra foram: ter no mínimo 2 meses de prática de atividades físicas no LabMov HRTN, frequência mínima de 2 vezes por semana e idade mínima  $\geq$  18 anos. Foram recrutados 32 voluntários.

### 4.2 Instrumentos

O instrumento utilizado para realização deste estudo foi um questionário semiestruturado, composto por um cabeçalho, onde constavam campos para preenchimento de dados pessoais, tempo de treinamento no LabMov do HRTN, frequência e duração do treino semanal; um enunciado com uma escala de 1 à 5, ilustrando o grau de importância e 4 questões, conforme apêndice A.

O enunciado orientava que poderiam ser marcadas até 5 alternativas por questão e, em cada, deveria ser preenchido o grau de importância (GI) de 1 à 5, sem repetir, sendo 1 o mais importante e 5 o menos importante, com uma escala ilustrativa produzida pela pesquisadora para facilitar o entendimento dos voluntários.

A questão 01 (Q1) buscou levantar quais os benefícios mais atrelados à saúde que os trabalhadores do hospital reconhecem que tiveram, como %melhoria do sono+, %gair/reduzir o quadro de baixo peso ou obesidade+, %diminuição do uso de remédios+, dentre outros.

A questão 02 (Q2) objetivou demonstrar os benefícios mais relacionados ao trabalho, como %maior disposição para trabalhar+, %diminuição do estresse+, %executa melhor sua função+etc.

O intuito da questão 03 (Q3) foi analisar a percepção subjetiva dos usuários quanto aos ganhos físicos, como %emagrecimento+, %ganho de massa magra+, %melhora da postura+etc.

A questão 04 (Q4), após aplicação do piloto, tratava sobre os motivos dos voluntários treinarem no LabMov, com alternativas como %facilidade em treinar no HRTN+, %pequeno deslocamento+, %por ser gratuito+, dentre outras.

Todas as questões continham 08 alternativas agrupadas de acordo com a preferência da pesquisadora. A linguagem utilizada no questionário foi a mais simples e menos técnica possível, para facilitar o entendimento dos participantes na leitura.

### **4.3 Procedimentos**

Iniciamos os procedimentos deste estudo com a utilização de um piloto para validação do questionário, que foi explicado por meio de uma breve palestra acerca dos objetivos do estudo e aplicado para três participantes que atendiam aos critérios de seleção deste estudo. Durante a aplicação, dois dos três participantes tiveram dificuldade em entender o enunciado com as instruções e nenhum deles conseguiu interpretar corretamente a pergunta 04, que indagava se eles treinavam em outro local e o porquê disso, caso a resposta fosse negativa.

Baseando-se nessas dificuldades, o questionário recebeu o acréscimo de uma observação no enunciado e a alteração da pergunta 004, a qual teve seu propósito voltado para entender o motivo daquele participante treinar no LabMov do HRTN.

A amostra foi eleita no mês de maio de 2019 e foi recrutada por livre e espontânea vontade, seguindo o mesmo padrão do piloto. Em ambiente confortável e em momento conveniente para o voluntário, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura e assinatura, conforme apêndice B. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (CAAE: 76765517.0.0000.5149). Tem caráter transversal e foi de participação voluntária e anônima, sendo que os participantes foram instruídos sobre os objetivos e procedimentos do estudo.

Após a leitura do enunciado, foi frisado para todos que poderiam ser marcadas no máximo 05 alternativas em cada questão. Foi sugerido fazer um %+ em cima das letras e, no espaço entre os colchetes, escrever o número de acordo com a importância, conforme escala e, ainda, que os números não poderiam se repetir. O tempo médio de preenchimento do questionário foi de 09 minutos.

#### **4.4 Análise dos dados**

Foi utilizada estatística descritiva (média, desvio-padrão, porcentagem, mínimo e máximo) para a apresentação dos dados da amostra. Levantamento do número de alternativas que cada voluntário marcou questões por porcentagem da amostra.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 32 voluntários, sendo 16 mulheres e 16 homens, com idade mínima de 23 anos e máxima de 58 anos; a média das idades foi 37,9 anos. O tempo médio de treino da amostra no LabMov HRTN foi de 20,6 meses, como indicado na tabela 1.

**TABELA 1 - DADOS DA AMOSTRA**

	TOTAL	DP	MÍNIMO	MÁXIMO
QUANTIDADE	32			
IDADE (ANOS)	37,9	11,3	23	58
T. LABMOV (MESES)	20,6	18,9	2	60
F. SEMANA (VEZES)	3,2	0,9	2	5
T. SEMANA (MINUTOS)	164,4	61,8	60	300

T.: Tempo; F.: Frequência; DP: Desvio Padrão.

Fonte: Criada pela autora (2019).

Foi realizada análise descritiva dos dados da amostra para número de alternativas escolhidas, frequência de marcação, valores de importância 1 (mais importante) e 5 (menos importante) por cada pergunta.

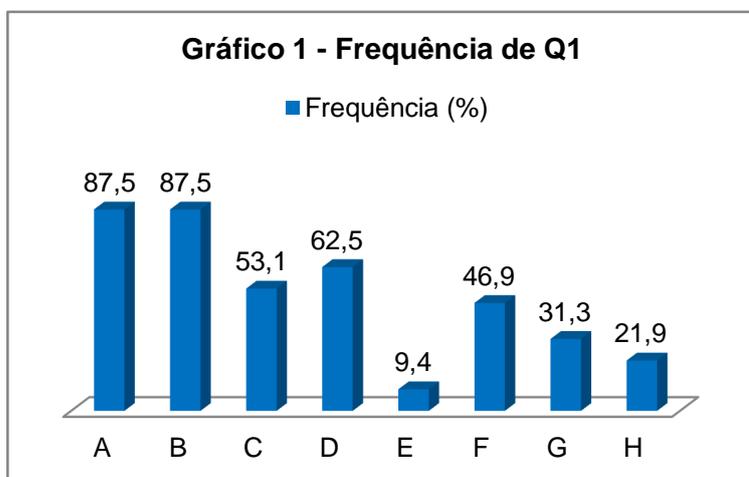
Os resultados serão apresentados em gráficos relacionando os benefícios na saúde, benefícios ao trabalho, benefícios físicos e o motivo de treinar no LabMov, com a amostra e o grau de importância subjetivo de cada.

### 5.1 Benefícios na saúde em geral

Foi encontrado que houve melhora no sono e na autoestima em 87,5% da amostra. Enquanto apenas 9,4% da amostra perceberam diminuição do uso de remédios, conforme gráfico 1. Sobre o sono, Martins *et al.* (2001, p. 34) afirmam:

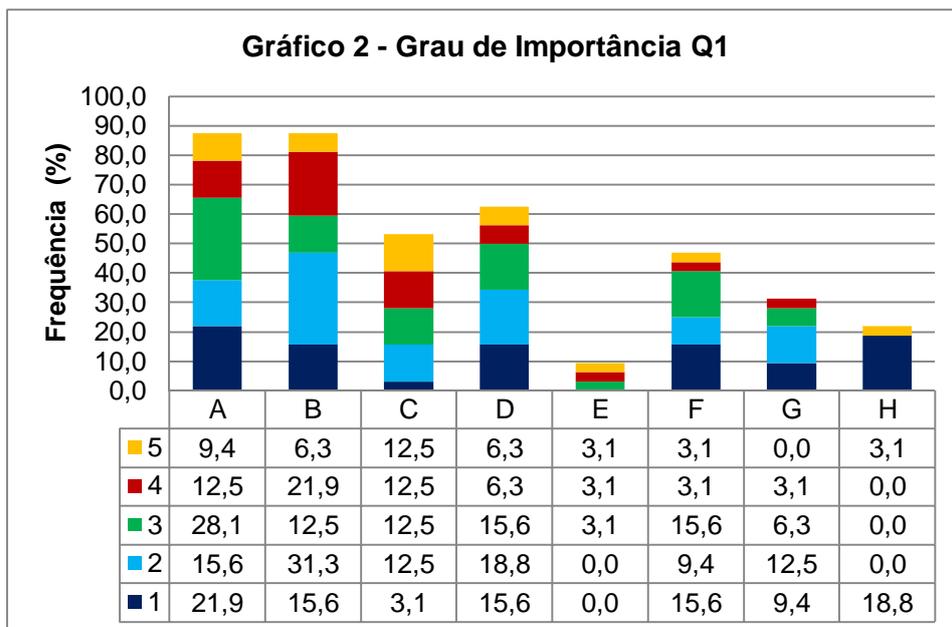
Os exercícios podem auxiliar no tratamento e prevenção de alguns distúrbios do ciclo sono-vigília, seja diretamente, por diminuir a fragmentação do sono, provocar aumento no sono de ondas lentas e diminuição da latência para o de sono, ou indiretamente através do controle de peso e aquisição de hábitos saudáveis.

A prática de exercícios físicos têm grande impacto na melhora da auto-estima, o que pode ser explicado pelo fato da modificação na auto-imagem advir do êxito sobre as dificuldades físicas e psicológicas promovidas ao realizar o exercício (OLIVEIRA, 2001).



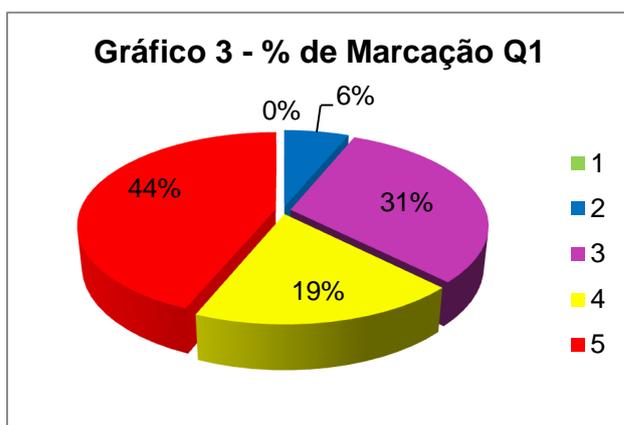
Legenda: De cor azul têm-se os valores percentuais de frequência das alternativas da Q1 - *Você entende que houve benefício(s) na saúde em geral, treinando no LabMov do HRTN?*. Eixo horizontal: A) Melhoria do sono; B) Melhoria da autoestima; C) Vivência de lazer; D) Diminuição da ansiedade; E) Diminuição do uso de remédios; F) Diminuição de dores antigas; G) Sair/reduzir do/o quadro de obesidade; H) Sair/reduzir do/o quadro de estar abaixo do peso. Eixo vertical: Frequência 0-100%. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

A melhora do sono teve ainda o maior grau de importância atribuído por 21,9% da amostra. Já vivência de lazer foi considerado como menos importante para 12,5% dos voluntários, conforme gráfico 2.



Legenda: 1) Azul-escuro: grau de importância 1 (mais importante); 2) Azul-claro: grau de importância 2; 3) Verde: grau de importância 3; 4) Vermelho escuro: grau de importância 4; 5) Laranja: grau de importância 5 (menos importante). Gráfico para verificação de grau de importância da Q1 - *Você entende que houve benefício(s) na saúde em geral, treinando no LabMov do HRTN?*. Eixo horizontal: A) Melhoria do sono; B) Melhoria da autoestima; C) Vivência de lazer; D) Diminuição da ansiedade; E) Diminuição do uso de remédios; F) Diminuição de dores antigas; G) Sair/reduzir do/o quadro de obesidade; H) Sair/reduzir do/o quadro de estar abaixo do peso. Eixo vertical: Frequência de 0-100%. Tabela: valores percentuais dos graus de importância por alternativa da questão. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

Essa questão teve um total de 128 marcações de alternativas de um total de 160 (32 voluntários multiplicado por 5, número máximo permitido de alternativas marcadas por questão). Isto porque nenhuma pessoa selecionou apenas uma alternativa da Q1, 6% marcaram duas opções, 3% selecionaram três e 19% e 44% escolheram quatro e cinco alternativas, respectivamente, conforme gráfico 3.

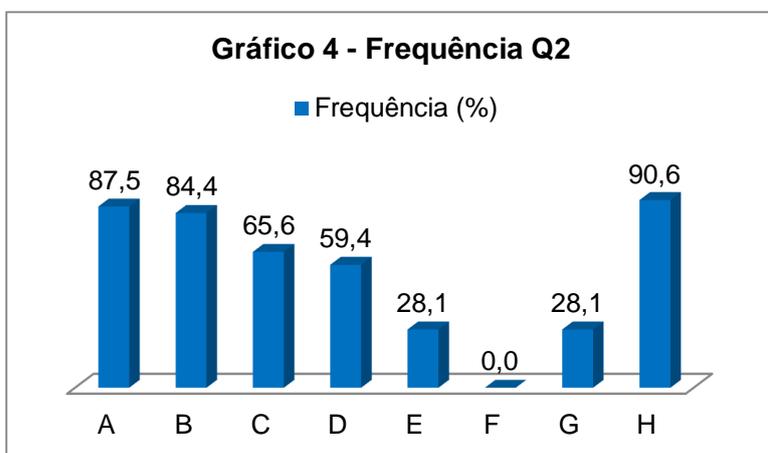


Legenda: Quantidade individual de alternativas marcadas Q1 - *Você entende que houve benefício(s) na saúde em geral, treinando no LabMov do HRTN?*. Cores: verde-claro: 1 alternativa; Azul: 2 alternativas; Rosa: 3 alternativas; Amarelo: 4 alternativas; Vermelho: 5 alternativas. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

## 5.2 Benefícios relacionados ao trabalho

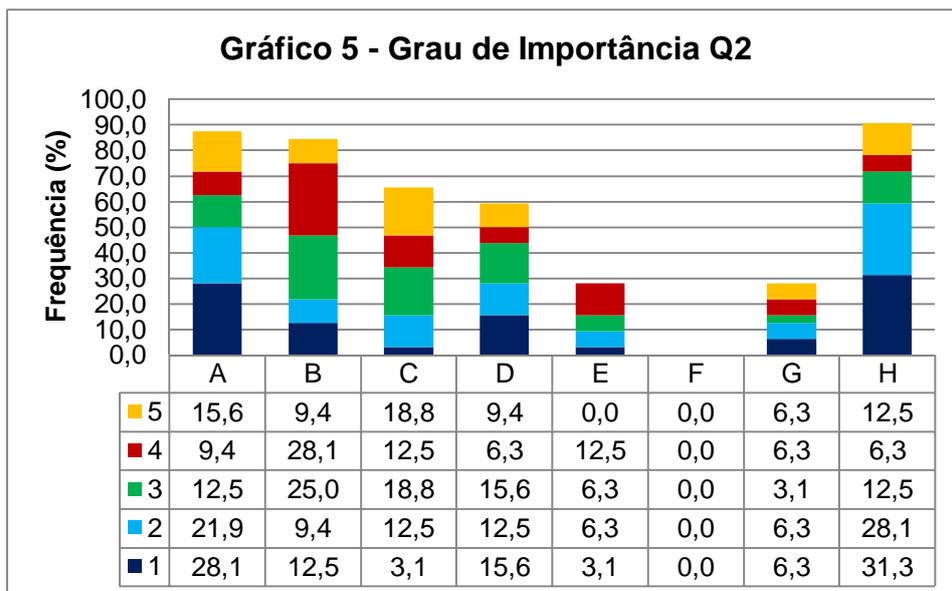
Com relação aos benefícios que impactam no trabalho, foi encontrado que houve maior disposição para tarefas dia-a-dia em 90,6% da amostra, 87,5% perceberam sentir mais bem-estar e 84,4% sentem maior disposição para trabalhar devido as atividades feitas no LabMov.

Nenhuma pessoa percebeu benefício de redução de atestados médicos, conforme gráfico 4. Isso pode ser pela coleta ter sido realizada em ambiente de trabalho, ou ainda a dificuldade de percepção dos benefícios que atividades físicas como musculação e/ou exercícios aeróbicos podem gerar.



Legenda: De cor azul têm-se os valores percentuais de frequência das alternativas da Q2 - *Você entende que houve benefício(s) com atividades relacionadas ao seu trabalho em geral, treinando no LabMov do Hospital?*. Eixo horizontal: A) Bem estar; B) Maior disposição para trabalhar; C) Melhoria do humor; D) Diminuição do estresse; E) Convívio social; F) Menos atestados médicos; G) Executa melhor sua função; H) Maior disposição para tarefas do dia-a-dia. Eixo vertical: Frequência 0-100%. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

A maior disposição para tarefas dia-a-dia teve ainda o maior grau de importância atribuído por 31,3% da amostra. E a melhoria do humor foi considerada 18,8% da amostra o benefício de menor importância.



Legenda: 1) Azul-escuro: grau de importância 1 (mais importante); 2) Azul-claro: grau de importância 2; 3) Verde: grau de importância 3; 4) Vermelho escuro: grau de importância 4; 5) Laranja: grau de importância 5 (menos importante). Gráfico para verificação de grau de importância da2 - *Você entende que houve benefício(s) com atividades relacionadas ao seu trabalho em geral, treinando no LabMov do Hospital?*. Eixo horizontal: A) Bem estar; B) Maior disposição para trabalhar; C) Melhoria do humor; D) Diminuição do estresse; E) Convívio social; F) Menos atestados médicos; G) Executa melhor sua função; H) Maior disposição para tarefas do dia-a-dia;. Eixo vertical: Frequência de 0-100%. Tabela: valores percentuais dos graus de importância por alternativa da questão. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

A Q2 teve um total de 142 alternativas marcadas do total de 160 (32 voluntários multiplicado por 5, número máximo permitido de alternativas marcadas por questão). Assim, 3% da amostra escolheram apenas um ou dois itens, 13% marcaram três, 9% se identificaram com 4 e 72% marcaram 5 benefícios da questão, conforme gráfico 6.



Legenda: Quantidade individual de alternativas marcadas Q2 - *Você entende que houve benefício(s) com atividades relacionadas ao seu trabalho em geral, treinando no LabMov do Hospital?*. Cores: verde-claro: 1 alternativa; Azul: 2 alternativas; Rosa: 3 alternativas; Amarelo: 4 alternativas; Vermelho: 5 alternativas. Fonte:

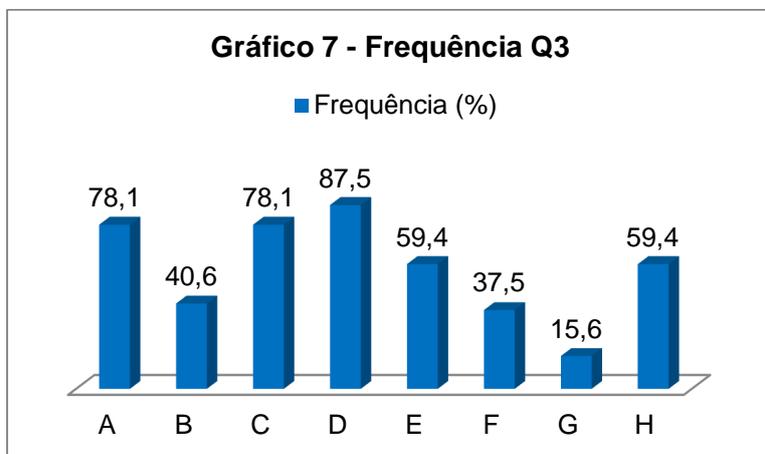
elaborado pela autora, 2019.

### 5.3 Benefícios físicos

Com relação aos benefícios mais voltados para a capacidade física, conforme gráfico 7, observa-se que condicionamento físico foi o benefício mais atingido pela amostra, com 87,5% e, ainda, o considerado mais importante (grau de importância 1), com 34,4%, conforme gráfico 8.

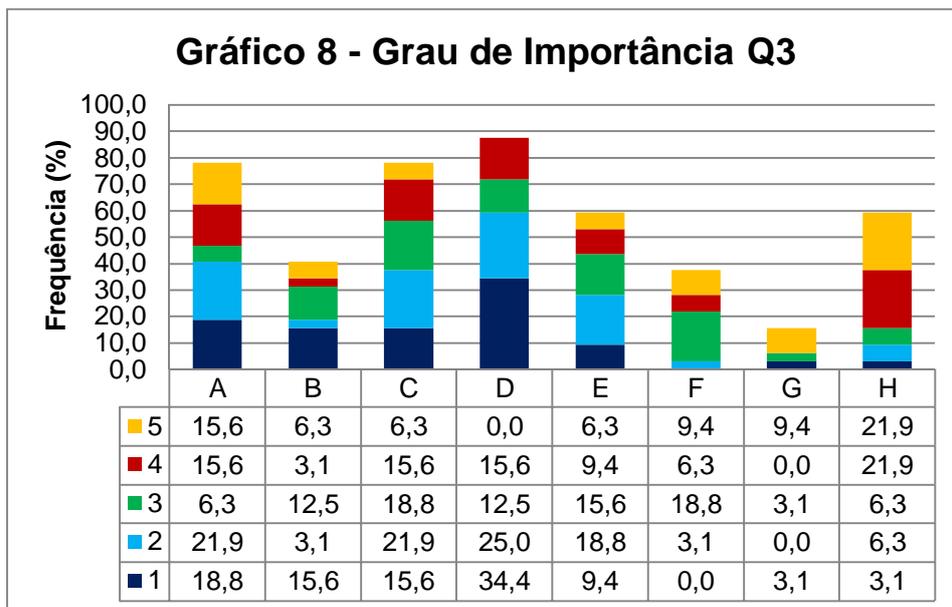
Empatados com 78,1%, melhoria da força e ganho de massa magra foram os demais benefícios devido aos treinos no LabMov, de acordo com gráfico 7.

E apenas com 15,6% dos resultados apontaram para melhoria da autonomia. Como benefício alcançado. Isso pode ter ocorrido por possível dificuldade de entendimento do termo por parte de alguns, pelos voluntários não terem limitações com Atividades de Vida Diária (AVD), ou ainda pelo tempo de treinamento ser muito longo, diminuindo essa possível percepção deste benefício.



Legenda: De cor azul têm-se os valores percentuais de frequência das alternativas da Q3 - *Você entende que houve benefício(s) físico(s)?*. Eixo horizontal: A) Melhoria da força; B) Emagrecimento; C) Ganho de massa magra; D) Melhoria do condicionamento físico; E) Melhoria da postura; F) Melhoria da flexibilidade; G) Melhoria da autonomia; H) Melhoria na estética. Eixo vertical: Frequência 0-100%. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

O benefício considerado menos importante (grau de importância 5) para a amostra, foi melhoria na estética, com 21,9%.



Legenda: 1) Azul-escuro: grau de importância 1 (mais importante); 2) Azul-claro: grau de importância 2; 3) Verde: grau de importância 3; 4) Vermelho escuro: grau de importância 4; 5) Laranja: grau de importância 5 (menos importante). Gráfico para verificação de grau de importância da Q3 - *Você entende que houve benefício(s) físico(s)?*. Eixo horizontal: A) Melhoria da força; B) Emagrecimento; C) Ganho de massa magra; D) Melhoria do condicionamento físico; E) Melhoria da postura; F) Melhoria da flexibilidade; G) Melhoria da autonomia; H) Melhoria na estética. Eixo vertical: Frequência de 0-100%. Tabela: valores percentuais dos graus de importância por alternativa da questão. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

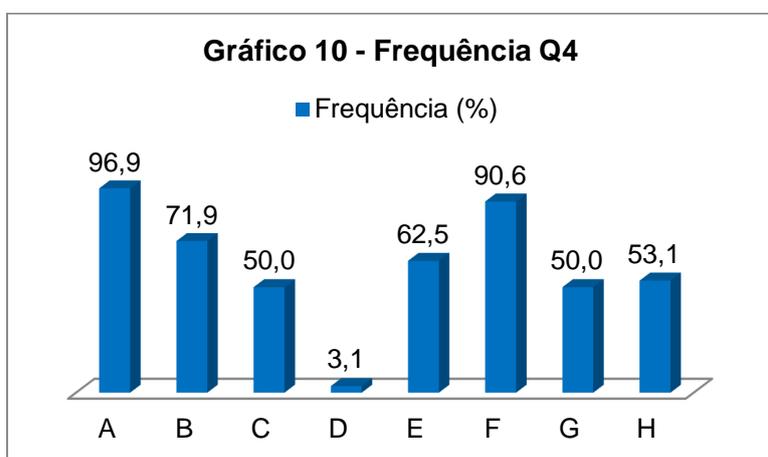
A Q3 teve um total de 146 alternativas marcadas do total de 160 (32 voluntários multiplicado por 5, número máximo permitido de alternativas marcadas por questão). Não houve apenas 1 alternativa marcada, 6% da amostra escolheram apenas dois ou três itens, 13% marcaram quatro e 75% marcaram 5 benefícios da questão, conforme gráfico 9.



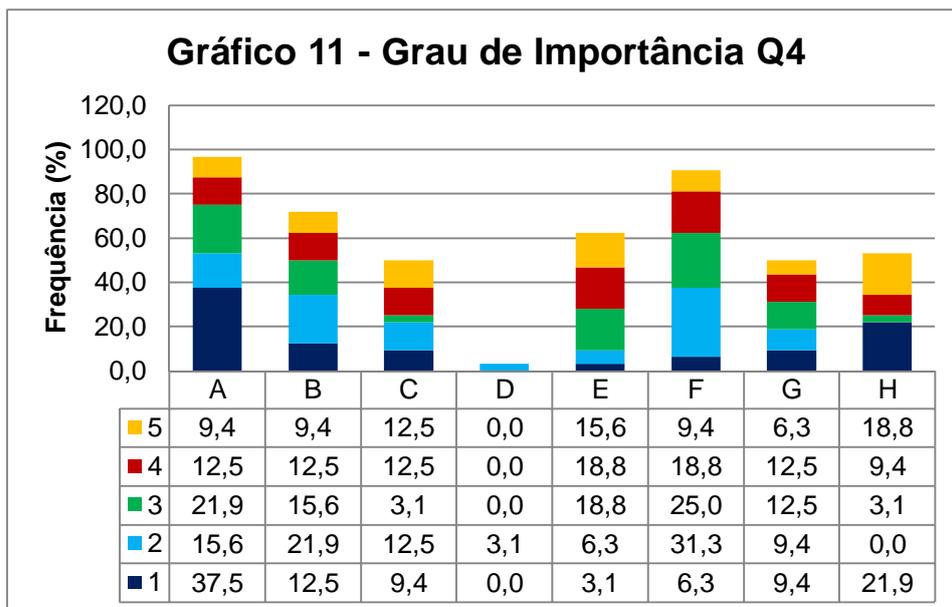
Legenda: Quantidade individual de alternativas marcadas Q3 - *Você entende que houve benefício(s) físico(s)?*. Cores: verde-claro: 1 alternativa; Azul: 2 alternativas; Rosa: 3 alternativas; Amarelo: 4 alternativas; Vermelho: 5 alternativas. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

#### 5.4 Treinar no LabMov É HRTN

Da Q4 (por que você treina no LabMov do HRTN?), de acordo do gráfico 10, destaca-se que 96,9% dos voluntários responderam que é devido à facilidade de treinar no HRTN e, segundo gráfico 11, 37,5% da amostra atribuem o maior grau de importância a esse motivo. E, 71,9 % tem como um dos motivos, o projeto ser gratuito lá na unidade, conforme gráfico 10.

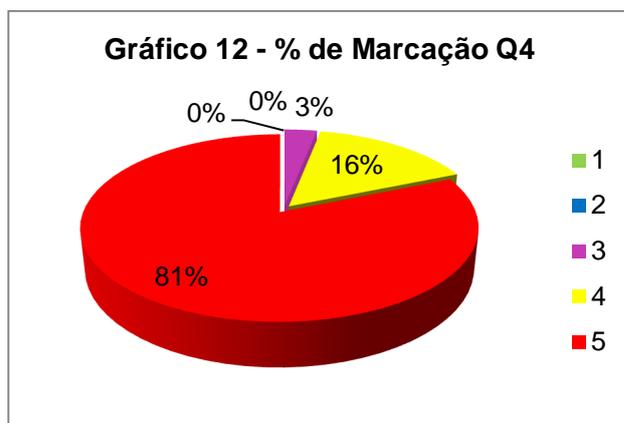


Legenda: De cor azul têm-se os valores percentuais de frequência das alternativas da Q4 - *Por que você treina no LabMov do HRTN?*. Eixo horizontal: A) Facilidade em treinar no HRTN; B) Por ser gratuito; C) Pequeno deslocamento; D) Por ter companhia; E) Gosta do ambiente; F) Gosta do(s) profissional(is); G) Acessibilidade; GH Alcança seus objetivos. Eixo vertical: Frequência 0-100%. Fonte: elaborado pela autora, 2019.



Legenda: 1) Azul-escuro: grau de importância 1 (mais importante); 2) Azul-claro: grau de importância 2; 3) Verde: grau de importância 3; 4) Vermelho escuro: grau de importância 4; 5) Laranja: grau de importância 5 (menos importante). Gráfico para verificação de grau de importância da Q4 - *Por que você treina no LabMov do HRTN?*. Eixo horizontal: A) Facilidade em treinar no HRTN; B) Por ser gratuito; C) Pequeno deslocamento; D) Por ter companhia; E) Gosta do ambiente; F) Gosta do(s) profissional(is); G) Acessibilidade; H) Alcança seus objetivos. Eixo vertical: Frequência de 0-100%. Tabela: valores percentuais dos graus de importância por alternativa da questão. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

Essa questão teve mais escolhas, com 153 alternativas marcadas do máximo de 160. Isso pode ser por ser a única que questionava sobre os motivos deles treinarem lá.



Legenda: Quantidade individual de alternativas marcadas Q4 - *Por que você treina no LabMov do HRTN?*. Cores: verde-claro: 1 alternativa; Azul: 2 alternativas; Rosa: 3 alternativas; Amarelo: 4 alternativas; Vermelho: 5 alternativas. Fonte: elaborado pela autora, 2019.

## 5.5 Frequência no LabMov

Comparando as médias de frequência dos anos anteriores, foi observado que o aumento do número de usuários na academia está diretamente ligado ao período letivo, devido a presença de estagiários e quando há mais horários disponíveis de funcionamento da academia. Por isso seria interessante ampliar o expediente, como por exemplo, manter as atividades desde o turno da manhã até às 20hs em todos os dias da semana.

Outros fatores que podem influenciar o número de usuários na academia do HRTN dizem respeito às motivações pessoais que estimulam os colaboradores a frequentarem o espaço, em detrimento dos estabelecimentos privados e os benefícios que essas pessoas alcançam, decorrentes da prática de exercícios físicos.

É sugerido aumentar a divulgação do LabMov dentro do hospital, como um cartaz que pode ser colocado no RU, ou em espaços direcionados para divulgação de atividades. A intranet do HRTN e o site do LabMov da EEFOTO poderiam divulgar mais e melhor.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste estudo foi analisar subjetivamente qual a percepção dos frequentadores do LabMov HRTN sobre os benefícios que as atividades propostas pelo programa lhes proporcionam. Percebemos claramente que atividades praticadas no LabMov HRTN pode favorecer a promoção e manutenção da saúde, conceituada como bem estar físico, mental e social.

Os principais resultados encontrados são que as atividades proporcionam melhorias no sono, na auto-estima, proporcionam maior disposição para tarefas dia-a-dia e melhoria no condicionamento físico.

As sugestões e recomendações para estudos posteriores são realizar a análise inferencial dos dados, analisar se existem ainda diferenças entre mulheres e homens. E as limitações desse estudo foram: amostra relativamente pequena, o sistema de escala e de perguntas pode ter influenciado para que toda a amostra entendesse que houve benefício, podendo ser alterado para estudos posteriores.

Qualquer pessoa que pratique atividades físicas estará menos predisposta a sofrer com o estresse de sua rotina, seja no trabalho ou em casa e também terão uma melhor qualidade de vida, com muito mais bom-humor. Bons hábitos de saúde tais como sair do sedentarismo só tem a acrescentar na vida do indivíduo como um todo.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, P. L. de; QUIRINO, M. A. B.; SANTOS, H. H. dos; ALVES, S. B. **Interferência da prática de atividade física habitual na postura de jovens.** Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Ter Man. 2010; 8(37):198-203. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Plinio\\_Albuquerque/publication/280713934\\_Interferencia\\_da\\_pratica\\_de\\_atividade\\_fisica\\_habitual\\_na\\_postura\\_de\\_jovens/links/56322ca708ae13bc6c37fc4c.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Plinio_Albuquerque/publication/280713934_Interferencia_da_pratica_de_atividade_fisica_habitual_na_postura_de_jovens/links/56322ca708ae13bc6c37fc4c.pdf). Acesso em: 12 jun.2019.

ÂNGELO, M. A. F.; RIBEIRO, M. L. de B.; ALLAN, C. Q. B. **A parceria universidade-estado na gestão hospitalar: a experiência do hospital risoleta tolentino neves no período 2006-2007.** Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Allan\\_Barbosa/publication/254397406\\_A\\_PARCERIA\\_UNIVERSIDADE-ESTADO\\_NA\\_GESTAO\\_HOSPITALAR\\_A\\_EXPERIENCIA\\_DO\\_HOSPITAL\\_RISOLETA\\_TOLENTINO\\_NEVES\\_NO\\_PERIODO\\_2006-2007/links/5571c3ab08aeacff1ff915d6.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Allan_Barbosa/publication/254397406_A_PARCERIA_UNIVERSIDADE-ESTADO_NA_GESTAO_HOSPITALAR_A_EXPERIENCIA_DO_HOSPITAL_RISOLETA_TOLENTINO_NEVES_NO_PERIODO_2006-2007/links/5571c3ab08aeacff1ff915d6.pdf). Acesso em: 26 jun.2019.

ARAUJO, S. R. C. de; MELLO, M. T. de; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 29, n. 2, p. 164-171, jun. 2007. Disponível em: <http://www.repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/3701/S1516-44462007000200015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 11 jun.2019.

BARROS, Mauro V. G. de; SANTOS, Saray G. dos. **A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador.** Disponível em: [http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/51/110A\\_ATIVIDADE\\_FYSICA\\_CO\\_MO\\_FATOR\\_DE\\_QUALIDADE\\_DE\\_VIDA\\_E\\_SAYDE\\_DO\\_TRABALHADOR.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/51/110A_ATIVIDADE_FYSICA_CO_MO_FATOR_DE_QUALIDADE_DE_VIDA_E_SAYDE_DO_TRABALHADOR.pdf). Acesso em: 02 jun.2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho:** manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília, p.21-26. 2001. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0230.pdf>. Acesso em: 12 jun.2019.

FERREIRA, S.; TINOCO, A. L. A.; PANATO, E.; VIANA, N. L. Aspectos Etiológicos e o Papel do Exercício Físico na Prevenção e Controle da Obesidade. Universidade Federal de Viçosa - Minas Gerais - Brasil. **Revista De Educação Física**, n.133, p.15-24. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/02/exercicio-na-prevencao-e-controle-da-obesidade.pdf>. Acesso em: 12 jun.2019.

HALLAL, P. C. *et al.* Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247.257, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22818937>. Acesso em: 12 jun.2019.

HAUSER, C.; BENETTI, M.; REBELO, F. P. V. Estratégias para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.6, n.1, p. 72-81, 2004. Disponível em: <http://files.adrianobelem.webnode.com.br/200000173-9608296ffc/estrategias-para-o-emagrecimento.pdf>. Acesso em: 12 jun.2019.

HOSPITAL RISOLETA TOLENTINO NEVES. **Institucional**. Disponível em: [http://www.hrtn.fundep.ufmg.br/index.php?option=com\\_content&task=view&id=160&Itemid=86](http://www.hrtn.fundep.ufmg.br/index.php?option=com_content&task=view&id=160&Itemid=86). Acesso em: 30 jun.2019.

HOWLEY, E.T.; FRANKS, B.D. **Manual de condicionamento físico**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.

JERÔNIMO, D. P.; SOUZA, F. P. de; SILVA, L. R. da; TEODORO, P. H. S. Avaliação da autonomia funcional de idosas fisicamente ativas e sedentárias. 2012. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, v.8, n.2. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/889>. Acesso em: 12 jun.2019.

LABORATÓRIO DO MOVIMENTO. **Exercício Físico no Campus Saúde da UFMG**. 2016. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/labmov/>. Acesso em: 02 jun.2019.

LATERZA, M. C.; RONDON M. U. P. B.; NEGRÃO C. E. Efeito anti-hipertensivo do exercício. **Rev Bras Hipertens**, v.14, n.2, p.104-111, 2007. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Urbana\\_Rondon/publication/237603950\\_Efeito\\_anti-hipertensivo\\_do\\_exercicio\\_The\\_anti-hypertensive\\_effect\\_of\\_exercise/links/55319dc60cf2f2a588ad4d9c.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Urbana_Rondon/publication/237603950_Efeito_anti-hipertensivo_do_exercicio_The_anti-hypertensive_effect_of_exercise/links/55319dc60cf2f2a588ad4d9c.pdf). Acesso: 11 jun.2019.

LAUX, R. C.; PAGLIARI, P.; VIANNEI EFFTING JUNIOR, J.; CORAZZA, S. T. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciencia y Trabajo**, v.18, n.56, p.130-133, 2016. Disponível em:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492016000200009&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492016000200009&script=sci_arttext). Acesso em: 12 jun.2019.

LIZ, C. M. de; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. da S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n1p181>. Acesso em: 13 jun.2019.

MACEDO, C. de S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do Exercício Físico para a Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875/1153>. Acesso em: 11 jun.2019.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **R. Bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54 junho 2003. Disponível em: [https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:SdburhFyOqsJ:scholar.google.com/+vivencia+de+lazer+e+exercicios+fisicos&hl=en&as\\_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:SdburhFyOqsJ:scholar.google.com/+vivencia+de+lazer+e+exercicios+fisicos&hl=en&as_sdt=0,5). Acesso em: 10 jun.2019

MASSOLA, Ricardo Martineli. **Exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida e da capacidade de trabalho e na prevenção da dor e da fadiga, entre trabalhadores de fábrica**. Campinas, SP: [s.n], 2007. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275207>. Acesso em: 11 jun.2019.

MARTINS, Paulo José Forcina; MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sergio. Exercício e sono. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 7, n. 1, p. 28-36, 2001. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922001000100006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100006). Acesso em: 10 jun.2019.

MELLO, M.T.; FERNANDEZ, A. C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Rev Bras Med Esporte**, v.6, p.119-24, 2000.

OLIVEIRA, Susana Maria L. P. O impacto do exercício físico na Auto-LATERZA, M. C.; RONDON M. U. P. B.; NEGRÃO C. E. Efeito anti-hipertensivo

do exercício. **Rev Bras Hipertens** v.14, n.2, p.104-111, 2007. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Urbana\\_Rondon/publication/237603950\\_Efeito\\_anti-hipertensivo\\_do\\_exercicio\\_The\\_anti-hypertensive\\_effect\\_of\\_exercise/links/55319dc60cf2f2a588ad4d9c.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Urbana_Rondon/publication/237603950_Efeito_anti-hipertensivo_do_exercicio_The_anti-hypertensive_effect_of_exercise/links/55319dc60cf2f2a588ad4d9c.pdf). Acesso: 11 jun.2019.

SABA, F. K. F.; BARBANTI, V. J. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999. Disponível em: [http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=3953&acordeo=](http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=3953&acordeo=). Acesso em: 11 jun.2019.

SOUZA, J. B. de. Poderia a atividade física induzir analgesia em pacientes com dor crônica? **Rev Bras Med Esporte**, v.15 n.2 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151786922009000200013](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922009000200013). Acesso em: 11 jun.2019.

TEIXEIRA, P. C.; COSTA, R. F. da; MATSUDO, S. M. M.; CORDÁS T. A. Physical exercises in patients with eating disorders. **Archives of Clinical Psychiatry**, v.36, n.4, p.145-152, 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/acp/article/view/17244>. Acesso em: 12 jun.2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Laboratório do Movimento comemora 20 anos**. Sexta-feira, 14 de setembro 2018, às 08h47. Atualizado em segunda-feira, 17 de setembro 2018, às 10h44. Disponível em: <https://ufmq.br/comunicacao/noticias/laboratorio-do-movimento-comemora-20-anos>. Acesso em: 02 jun.2019.

VIEIRA, A. A. U.; APRILE, M. R.; PAULINO, C. A. Exercício Físico, Envelhecimento e Quedas em Idosos: Revisão Narrativa. **Rev. Equilíbrio Corporal Saúde**, v. 6, n. 1, p. 23-31, 2014. Disponível em: <http://revista.pgsskroton.com.br/index.php/reces/article/view/6/6>. Acesso em: 12 jun.2019.

WERNECK, F.Z.; BARA FILHO, M.G.; RIBEIRO, L.C.S. Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. **R. bras. Ci e Mov.** v.13, n.2, p.135-144. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/634/645>. Acesso em: 11 jun.2019.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A



#### QUESTIONÁRIO PARA PESQUISA

Quais os benefícios que as atividades propostas pelo LabMov da UFMG proporcionam aos usuários do HRTN

Nome: \_\_\_\_\_

Sexo:  Homem  Mulher

Idade: \_\_\_\_\_ anos

Tempo de treinamento no LabMov: \_\_\_\_\_ (meses)

Frequência e duração de treino: \_\_\_\_\_ vezes na semana, \_\_\_\_\_ minutos

Setor: \_\_\_\_\_ ; Função: \_\_\_\_\_

LEIA AS PERGUNTAS E, SE NECESSÁRIO, MARQUE NO MÁXIMO 5 ALTERNATIVAS PARA CADA PERGUNTA, ENUMERANDO-AS EM ORDEM DE IMPORTÂNCIA DE 1 À 5, SENDO 1 O MAIS IMPORTANTE E 5 O MENOS IMPORTANTE.

OBSERVAÇÃO: NÃO PODE REPETIR O GRAU DE IMPORTÂNCIA NA MESMA PERGUNTA. POR EXEMPLO, SE VOCÊ MARCAR 5 ALTERNATIVAS NA PERGUNTA 1, AS MESMAS DEVERÃO SER ENUMERADAS EM, 1, 2, 3, 4, 5, CONFORME SEU CRITÉRIO DE IMPORTÂNCIA.

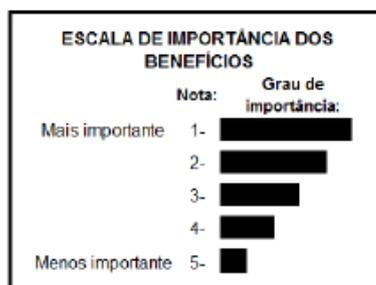
ESCALA DE IMPORTÂNCIA DOS BENEFÍCIOS		
	Nota:	Grau de importância:
Mais importante	1-	
	2-	
	3-	
	4-	
Menos importante	5-	

1- Você entende que houve(ram) benefício(s) na saúde em geral, treinando no LabMov do HRTN?

Sim  Não

Se sim, marque qual(is):

- a) Melhoria do sono;
- b) Melhoria da autoestima;
- c) Vivência de lazer;
- d) Diminuição da ansiedade;
- e) Diminuição do uso de remédios;
- f) Diminuição de dores antigas;
- g) Sair/reduzir do/o quadro de obesidade;
- h) Sair/reduzir do/o quadro de estar abaixo do peso.

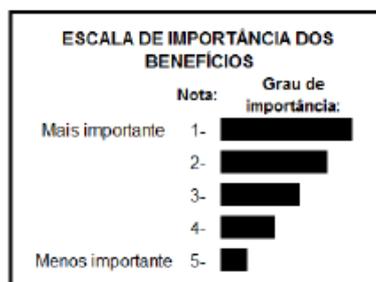


2- Você entende que houve(ram) benefício(s) com atividades relacionadas ao seu trabalho em geral, treinando no LabMov do Hospital?

Sim  Não

Se sim, marque qual(is):

- a) Bem estar;
- b) Maior disposição para trabalhar;
- c) Melhoria do humor;
- d) Diminuição do estresse;
- e) Convívio social;
- f) Menos atestados médicos;
- g) Executa melhor sua função;
- h) Maior disposição para tarefas do dia-a-dia;



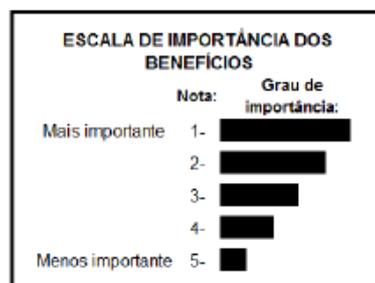


3- Você entende que houve(ram) benefício(s) físico(s)?

Sim  Não

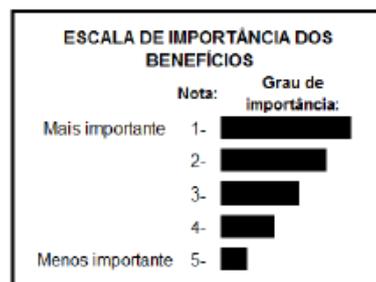
Se sim, qual(is):

- ( ) a) Melhoria da força;
- ( ) b) Emagrecimento;
- ( ) c) Ganho de massa magra;
- ( ) d) Melhoria do condicionamento físico;
- ( ) e) Melhoria da postura;
- ( ) f) Melhoria da flexibilidade;
- ( ) g) Melhoria da autonomia;
- ( ) h) Melhoria na estética.



4- Por que você treina no LabMov do HRTN?

- ( ) a) Facilidade em treinar no HRTN;
- ( ) b) Por ser gratuito;
- ( ) c) Pequeno deslocamento;
- ( ) d) Por ter companhia;
- ( ) e) Gosta do ambiente;
- ( ) f) Gosta do(s) profissional(is);
- ( ) g) Acessibilidade;
- ( ) h) Alcança seus objetivos.



Agradeço sua disponibilidade!

\_\_\_\_\_  
Assinatura

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

## APÊNDICE B



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Laboratório do Movimento (LabMov), é um projeto de extensão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, tem unidades no Campus Saúde e no Hospital Risoleta Tolentino Neves (HRTN). Seu objetivo é promover a saúde e a qualidade de vida do trabalhador por meio do exercício físico. Exercitar-se regularmente pode prevenir o aparecimento de doenças crônicas, melhora da percepção da qualidade de vida e aumento da capacidade de trabalho, enquanto que o sedentarismo está relacionado à baixa capacidade de trabalho, adoecimento ocupacional e desenvolvimento de condições crônicas (hipertensão arterial, diabetes, obesidade, entre outras). Dessa forma, o (a) senhor (a) está sendo convidado (a) a participar voluntariamente da pesquisa: “Quais os benefícios que as atividades propostas pelo LabMov da UFMG proporcionam aos usuários do HRTN?”. O propósito é analisar subjetivamente os benefícios, em escala de importância, alcançados pelos participantes do programa.

Peço sua autorização para que seja passado um questionário, que deve ser respondido de maneira livre e pessoal e será aplicado em data, local e horário de sua preferência. Os questionários aplicados, que serão posteriormente analisados pela pesquisadora, tem um tempo máximo estimado de preenchimento de 15 minutos, contendo um cabeçalho para preenchimento individual e 4 questões que refletem sobre os benefícios alcançados sob sua percepção e sobre possibilidade de treinar musculação em outros lugares. A utilização deste material está vinculada somente a este projeto de pesquisa. Para realização do preenchimento do questionário o (a) senhor (a) deverá ter um tempo mínimo de 2 meses de prática e ao menos duas sessões na semana. Os riscos que se apresentam na participação da pesquisa dizem respeito ao constrangimento que pode ser causado pelas respostas aos questionários, além de possível desconforto pelo tempo demandado para responder às perguntas. Esses riscos serão amenizados por meio da apresentação da pesquisa, informando seus objetivos, em ambiente privado e agradável e, caso se julgue necessário, poderá ser interrompida a qualquer momento. A sua identidade será mantida em sigilo. Informamos que não está prevista qualquer forma de remuneração e que todas as despesas relacionadas com o estudo são de responsabilidade da pesquisadora, pois, para participar deste estudo, o (a) senhor (a) não terá nenhum custo. Esta pesquisa não é um estudo invasivo, o estudo respeita todas as normas estabelecidas envolvendo a determinação da pesquisa. Os dados, materiais e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com a pesquisadora responsável por um período de cinco anos e, após esse tempo, serão destruídos. As informações serão somente para fins acadêmicos e científicos. O (A) senhor (a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar desta pesquisa. A qualquer tempo e sem quaisquer prejuízos, poderá retirar o consentimento de guarda e utilização do material armazenado, valendo a desistência a partir da data de formalização desta. A sua participação é voluntária, e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma como o (a) senhor (a) é atendido (a) pela pesquisadora, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados obtidos pela pesquisa, a partir do material



coletado, estarão à sua disposição quando finalizada. O (A) senhor (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar desse trabalho. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelos pesquisadores, e a outra será fornecida ao (à) senhor (a).

Caso surjam dúvidas o (a) senhor (a) poderá esclarecê-las com a pesquisadora responsável e poderá entrar em contato com a mesma no telefone e e-mail designados ao final do Termo. O projeto respeitará todas as normas estabelecidas pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (2012) envolvendo pesquisas com seres humanos. Informamos também que o Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da UFMG poderá ser acionado em caso de dúvidas éticas.

#### CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu li este consentimento e fui informado (a) dos objetivos, métodos, riscos e benefícios da pesquisa de maneira clara e detalhada; foi-me dada a oportunidade de esclarecer minhas dúvidas. Sei que, a qualquer momento, poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Este formulário está sendo assinado voluntariamente por mim, indicando o meu consentimento em participar da pesquisa até que eu decida o contrário. Os pesquisadores abaixo se comprometem a conduzir todas as atividades desta pesquisa, de acordo com os termos do presente consentimento. Declaro que obtive de forma voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido.

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

Assinatura da pesquisadora responsável:

Prof. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo – Profª. Departamento de Esportes da EEFFTO / UFMG.  
Telefones de contato: 3409-2343. E-mail: [ivana@eeffto.ufmg.br](mailto:ivana@eeffto.ufmg.br)

Demais pesquisadores responsáveis: Emio Sant'Anna Huber (supervisor HRTN) e Natália Cristina da Costa Perpétuo (Estagiária HRTN) -Telefones dos pesquisadores: 34593414 e 34593415.

E-mail: [laboratoriodomovimento@medicina.ufmg.br](mailto:laboratoriodomovimento@medicina.ufmg.br) e [nataliacperpetuo@gmail.com](mailto:nataliacperpetuo@gmail.com) .

Comitê de Ética em Pesquisa (UFMG). Unidade Administrativa II, 2º andar, sala 2005. Campus Pampulha - Telefone: 3409-4592. BH/MG- [coep@prpq.ufmg.br](mailto:coep@prpq.ufmg.br)