

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



**DISSERTAÇÃO**

**Condições de trabalho e saúde de profissionais de  
Educação Física atuantes em academias da cidade de  
Pelotas-RS**

**Tiago Wally Hartwig**

**Pelotas,  
2012**

**TIAGO WALLY HARTWIG**

**DISSERTAÇÃO**

**Condições de trabalho e saúde de profissionais de  
Educação Física atuantes em academias da cidade de  
Pelotas-RS**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Física, na Área de Concentração em Atividade Física, Saúde e Desempenho.

**Orientador: Prof. Dr. Airton José Rombaldi**  
**Co-Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva**

**Pelotas, RS**  
**2012**

Dados de catalogação Internacional na fonte:  
(Bibliotecária Patrícia de Borba Pereira CRB10/1487)

H259c Hartwig, Tiago Wally

Condições de trabalho e saúde de profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas/RS / Tiago Wally Hartwig; Airton José Rombaldi orientador; Marcelo Cozzensa da Silva – Pelotas : UFPel : ESEF, 2012.

172p. : il.

Dissertação (Mestrado) Programa de Pos Graduação em Educação Física. Escola Superior de Educação Física. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2012.

1. Atividade Física 2 Academia I. Título II Rombaldi, Airton  
Jose III Silva, Marcelo Cozzensa

CDD 796

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Dr. Airton José Rombaldi (Orientador)  
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Fernando Vinholes Siqueira  
Curso de Terapia Ocupacional/ UFPEL

Prof. Dr. Felipe Fossati Reichert  
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Samuel de Carvalho Dumith  
Fundação Universidade Federal do Rio Grande (FURG)

## **Agradecimentos**

Esse com certeza é um dos melhores momentos do trabalho. Lembrar e valorizar pessoas importantes e que fazem diferença em nossas vidas. Acho que essa é a essência, ou seja, pois o que se levaria da vida se não tivéssemos pessoas tão especiais ao nosso lado, onde pudéssemos compartilhar todos os sentimentos existentes? Como diria um grande amigo meu “pessoas agradáveis ao meu redor é do que preciso”, e sei que em toda minha vida eu tive e por isso nada mais justo do que agradecê-las por todo o carinho nesse momento tão especial para mim.

Para começar não poderia ser diferente. Pai, Mãe, gostaria de agradecer a Deus por eu ter tido tanta sorte de ter vocês como meus pais. Sinônimos de bondade, simplicidade, alegria e dedicação, sempre fizeram tudo para que eu pudesse ter uma excelente formação tanto profissional quanto pessoal e sempre estiveram ao meu lado em todos meus momentos, sejam eles, bons ou ruins. Gostaria de dizer a vocês que tudo que eu conquistei até hoje na minha vida é graças aos dois. Vocês são pessoas que eu admiro muito e saibam que vocês serão para mim meus eternos mestres. Amo muito vocês!

Agradeço ao restante da minha família, avós, tios, primos...mas em especial meu irmão, minha avó materna e minha Dinda Ani, que completam esse grande time. Vocês são muito importantes e saibam que os amo muito.

Gostaria de agradecer a uma pessoa em especial, chamada Carolina. Meu amor, te amo muito! És um exemplo de ser humano. Pessoa dedicada, responsável, prestativa, linda e com um enorme coração. Amor, muito obrigado por estares ao meu lado em todos os momentos. Te agradeço pela paciência, por ter aturado meu mau humor quando as coisas não saiam como o planejado, e ao mesmo tempo pelos momentos de alegria que eu pude compartilhar contigo nesse período. Estivesse sempre disposta a me ajudar e contribuir de alguma forma. Saibas que eu nunca me esquecerei disso. Te amo muito mesmo! Agradeço também à tua família! Pessoas que pude conhecer e admirar mais a cada dia e que sem dúvida são muito especiais para mim.

Agradeço aos meus amigos, tanto aos de longa data como os mais recentes, porém todos com a mesma importância. Amigos que sei que posso contar em todos os momentos como Tales e Thiago Borges. Obrigado pelas dicas, pelas risadas, pelas conversas, pelos baurus no Sanata e jogos do Inter (Ah, 16/08/06, um dia sem fim). Teremos vários momentos como esses pela frente. Há tantos outros que eu gostaria de citar aqui, tais como Joaquim e Carol, Ox, Flora, Jonathan, Denise, Gustavo... aqui vai o meu muito obrigado pela convivência, pelos momentos bons e acima de tudo pela amizade.

Obrigado aos conhecidos e amigos do Bolão, pelos nossos EFGF's e email's que permitiram deixar o dia um pouco mais engraçado...ou não, dependendo da rodada e do resultado da partida do meu time, hehe.

Agradeço aos amigos de trabalho da academia Equilíbrio, em especial Marcelinho, Andrius “Paulista” e Esther. Nossos churrascos são sempre os melhores e os mais engraçados. A eterna frase “pô, essa carne ainda não ta

pronta?” sempre nos acompanhou nessas nossas reuniões. Amizade para a vida inteira.

Agradeço aos meus amigos e colegas de mestrado, em especial, Mica, Jorjão, Rodrigo e Restinga (meu grande parceirão de GEEAF Academia, que se tornou um grande amigo). Pude crescer e evoluir com nossas discussões e estudos. Amizade e parceria para o resto da vida. Agradeço também às gurias do nosso grupo de estudo, Gesi e Lidi. Me desculpem se em algum momento fui chato ou exigente, mas quero que saibam que sempre prezei pelo melhor e pela qualidade dos nossos estudos. Valeu gurias! Sucesso para todos nós.

Fica aqui registrado o meu muito obrigado também aos meus entrevistadores. Pessoal que atuou de forma espetacular e que sem eles o trabalho não teria andamento. Valeu pessoal, sempre que precisarem estarei pronto para ajudá-los também.

Muito obrigado ao pessoal da ESEF de todos os setores e das mais variadas funções. Pessoal que faz a diferença e são fundamentais nessa Pós-Graduação. Um agradecimento especial ao César, Jaque e Carla por me deixar usar o telefone da secretaria durante umas 20 horas por dia e agilizar o agendamento das entrevistas. Valeu pessoal, depois manda a conta...(brincadeira).

Gostaria de agradecer aos professores que tive o prazer de conviver nesse período. Muito obrigado Mariângela, Caco, Felipe, Marlos, Pedrinho e Mariozinho. Pessoas que pude conversar, discutir, ouvir e evoluir. Através de vocês carregarei ensinamentos para o resto da minha vida.

E meu sincero muito obrigado aos meus orientadores e amigos, Airton e Marcelo, exemplos de profissionais na qual tomo como referência. Pessoas que abriram as portas do Labfex há alguns anos e assim pude crescer muito como profissional. Foi naquele momento que pude começar a traçar meu caminho dentro da Educação Física. Considero-os acima de tudo amigos, admiro-os e respeito-os muito, pessoas que a sempre serei grato e sei que ainda vamos dar muito trabalho para esses pareceristas de revistas científicas espalhadas por aí! Acho que três palavras simbolizam a nossa convivência: amizade, trabalho e diversão.

Além dos agradecimentos, gostaria de colocar aqui que esse período de quase dois anos foi de um aprendizado constante. Convivi com pessoas inteligentes e dedicadas. Vivi momentos tensos, cansativos, mas também muito felizes e recompensadores. Evoluí... como pessoa, como profissional...me tornei mais crítico...mais detalhista, mas continuo sendo a mesma pessoa que busca levar a amizade, a alegria e a diversão para os que estão próximos.

Um grande abraço!

E a vida segue...

## SUMÁRIO

<b>1. PROJETO DE PESQUISA-----</b>	<b>09</b>
<b>2. RELATÓRIO DE TRABALHO DE CAMPO-----</b>	<b>69</b>
<b>3. ARTIGO-----</b>	<b>82</b>
<b>4. PRESS RELEASE-----</b>	<b>107</b>
<b>5. ANEXOS-----</b>	<b>109</b>

## APRESENTAÇÃO GERAL

A presente dissertação de mestrado atende ao regimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. O volume final contém as seguintes seções:

- 1- PROJETO DE PESQUISA: apresentado e defendido no dia 14/10/2011, com a incorporação das sugestões dos revisores professores Fernando Vinholes Siqueira e Samuel de Carvalho Dumith;
- 2- RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO: descrição detalhada das atividades realizadas pelo grupo de estudos em epidemiologia da atividade físicas nas academias (GEEAF Academia) durante a realização da pesquisa;
- 3- ARTIGO: Condições de saúde de trabalhadores de academias da cidade de Pelotas-RS: um estudo de base populacional. O artigo será submetido ao periódico Cadernos de Saúde Pública;
- 4- PRESS-RELEASE: comunicado breve com os principais achados destinados à imprensa local;
- 5- ANEXOS: anexos utilizados no trabalho.



# **1. PROJETO DE PESQUISA**

*(Dissertação de Tiago Wally Hartwig)*

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



## **PROJETO DE DISSERTAÇÃO**

**Condições de trabalho e saúde de profissionais de Educação  
Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS**

**Tiago Wally Hartwig**

**Pelotas,  
2011**

**TIAGO WALLY HARTWIG**

**PROJETO DE DISSERTAÇÃO**

**Condições de trabalho e saúde de profissionais de  
Educação Física atuantes em academias da cidade de  
Pelotas-RS**

Projeto de dissertação apresentado ao Curso de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à Qualificação para obtenção do título de mestre em Educação Física.

**Orientador: Prof. Dr. Airton José Rombaldi**

**Co-Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva**

**Pelotas, RS**

**2011**

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Dr. Airton José Rombaldi (Orientador)  
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Fernando Vinholes Siqueira  
Curso de Terapia Ocupacional/ UFPEL

Prof. Dr. Samuel de Carvalho Dumith  
Fundação Universidade Federal do Rio Grande (FURG)

## RESUMO

HARTWIG, Tiago Wally. **Condições de trabalho e saúde de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas – RS.** 2012. Projeto de Pesquisa (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

**Introdução:** A atuação de profissionais de Educação Física em academias é reconhecidamente uma profissão recente, a qual juntamente com outros serviços da saúde foi apontada, no final da década de 1990, como um dos setores que mais se desenvolveria durante o século XX. No entanto, nota-se uma carência literária em relação a informações referentes às condições de trabalho e saúde desse profissional atuante em academias. Órgãos fiscalizadores como Conselhos Federal, Regionais e Sindicatos possuem a incumbência de verificar a realidade profissional desses trabalhadores, como questões salariais, pausas, aspectos contratuais, condições ergonômicas, entre outros. Entretanto, questões referentes ao cumprimento dessas normas devem ser investigadas de forma mais aprofundada. Adicionalmente, há evidências que esse profissional está mais suscetível a agravos relacionados à sua saúde. Problemas musculoesqueléticos, exposição elevado ao ruído, distúrbios vocais, assim como desgaste mental podem estar associados ao ambiente ocupacional em virtude das características de algumas modalidades encontradas nas academias. **Objetivo:** O presente estudo tem por objetivo verificar as condições de trabalho e saúde dos profissionais atuantes nesses estabelecimentos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, observacional, de corte transversal contemplando todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias de atividade física da cidade de Pelotas-RS. A coleta de dados será realizada através de questionário pré-testado e codificado, contendo questões referentes à parte demográfica e socioeconômica (sexo, idade, cor de pele, situação conjugal e perfil socioeconômico); comportamentais e nutricional (tabagismo, ingestão de álcool, nível de atividade física nos diferentes domínios e índice de massa corporal); relacionadas ao trabalho (condições de trabalho através do perfil e atuação profissional) e relacionadas à saúde como sintomas musculoesqueléticos (utilização do Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos),

problemas relacionados à voz (utilização do Questionário de Qualidade de Vida e Voz), transtornos psiquiátricos menores através do SRQ-20 e avaliação da autopercepção de saúde.

**Palavras-chave:** Salário, carteira de trabalho, férias, desconforto musculoesquelético, transtornos psiquiátricos menores, qualidade de voz, atividade física, ingestão de álcool, tabagismo, academias e profissionais de educação física.

## SUMÁRIO

LISTA DE ABREVIATURAS-----	18
LISTA DE QUADROS-----	19
DEFINIÇÃO DE TERMOS-----	20
<b>1. Introdução-----</b>	<b>21</b>
<b>1.1 Formulação do problema-----</b>	<b>23</b>
<b>1.2 Objetivos-----</b>	<b>24</b>
1.2.1 Objetivo Geral-----	24
1.2.2 Objetivos específicos-----	24
1.2.2.1 Demográficos e socioeconômicos-----	24
1.2.2.2 Comportamentais e nutricional-----	24
1.2.2.3 Relacionados ao trabalho-----	24
1.2.2.4 Relacionados à saúde-----	24
<b>1.3 Hipóteses-----</b>	<b>24</b>
1.3.1 Demográficos e socioeconômicos-----	24
1.3.2 Comportamentais e nutricional-----	25
1.3.3 Relacionados ao trabalho-----	25
1.3.4 Relacionados à saúde-----	26
1.4 Justificativa -----	26
<b>2. Revisão de literatura-----</b>	<b>27</b>
<b>2.1 Condições de trabalho do profissional de academia-----</b>	<b>27</b>
2.1.1 A realidade: atuação e precarização-----	27
2.1.2 Organismos de classe: uma breve abordagem sobre o exercício da profissão-----	29
2.1.3 Exposição ao nível de pressão sonora-----	31
<b>2.2 Condições de saúde do profissional de academia-----</b>	<b>33</b>
2.2.1 Saúde musculoesquelética-----	33
2.2.2 Qualidade de voz-----	36
2.2.3 Transtornos psiquiátricos menores -----	38
<b>2.3 Aspectos comportamentais-----</b>	<b>40</b>
2.3.1 Tabagismo-----	40
2.3.2 Ingestão de álcool-----	41
2.3.3 Nível de atividade física-----	42
<b>3. Metodologia -----</b>	<b>44</b>

<b>3.1 Delineamento do estudo</b>	<b>44</b>
<b>3.2 População alvo</b>	<b>44</b>
<b>3.3 Critérios de inclusão</b>	<b>45</b>
<b>3.4 Variáveis do estudo</b>	<b>45</b>
3.4.1 Demográficas e socioeconômicas	45
3.4.2 Comportamentais e nutricional	46
3.4.3 Relacionadas ao trabalho	46
3.4.3.1 Perfil profissional	46
3.4.3.2 Atuação profissional	46
3.4.4 Relacionadas à saúde	47
<b>3.5 Coleta de dados</b>	<b>47</b>
<b>3.6 Instrumentos utilizados e pontos de corte</b>	<b>48</b>
3.6.1 Nível socioeconômico	48
3.6.2 Variáveis comportamentais e nutricional	48
3.6.2.1 Tabagismo	48
3.6.2.2 Ingestão de álcool	49
3.6.2.3 Nível de atividade física	49
3.6.2.4 Índice de massa corporal (IMC)	49
3.6.3 Condições de trabalho	50
3.6.3.1 Nível de pressão sonora	50
3.6.4 Condições de saúde	50
3.6.4.1 Nórdico de sintomas musculoesqueléticos	50
3.6.4.2 Qualidade de vida e voz (QVV)	51
3.6.4.3 Self-Report Questionnaire (SRQ-20)	51
3.6.4.4 Autopercepção de saúde	52
<b>3.7 Processamento e análise de dados</b>	<b>52</b>
<b>3.8 Limitações</b>	<b>52</b>
<b>3.9 Comitê de ética e termo de consentimento</b>	<b>52</b>
<b>3.10 Logística</b>	<b>53</b>
3.10.1 Seleção e treinamento dos entrevistadores	53
3.10.2 Abordagem inicial	53
3.10.3 Abordagem final	54
<b>3.11 Estudo piloto</b>	<b>55</b>
<b>3.12 Controle de qualidade</b>	<b>55</b>



<b>3.13 Quadro de variáveis e operacionalização-----</b>	<b>55</b>
<b>4. Cronograma-----</b>	<b>59</b>
<b>5. Orçamento-----</b>	<b>60</b>
<b>6. Referências Bibliográficas-----</b>	<b>60</b>

## LISTA DE ABREVIATURAS

CISA: Centro de Informação sobre Saúde e Álcool

CCT: Convenção Coletiva do Trabalho

CLT: Consolidação das Leis Trabalhistas

CONFED: Conselho Federal de Educação Física

CREF: Conselho Regional de Educação Física

IPAQ: Questionário Internacional de Atividade Física

OMS: Organização Mundial da Saúde

SECRASO/RS: Sindicato das Entidades Culturais, Recreativas, de Assistência Social, de Orientação e Formação Profissional do Estado do Rio Grande do Sul

SINPEF/RS: Sindicato dos Profissionais de Educação Física do Rio Grande do Sul

SRQ: Self – Report Questionnaire

**LISTA DE QUADROS**

**Quadro 1** - Descrição das variáveis e operacionalização----- 55

## DEFINIÇÃO DE TERMOS

**ACADEMIA:** qualquer ambiente que ofereça alguma prática corporal de forma sistematizada e que possua fins lucrativos independente do tamanho (Ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade). Neste sentido, estúdios de pilates, academias de lutas, academias que ofereçam trabalho personalizado, academias de dança fazem parte desse contexto.

**ESTAGIÁRIO:** graduando do curso de Educação Física que atua ministrando modalidades relacionadas a atividades físicas em academias de ginástica.

**PRECARIZAÇÃO DO TRABALHO:** trabalho temporário, informal, caracterizado pela elevada rotatividade, ausência de carteira assinada bem como redução de direitos e garantias do trabalho.

**PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:** indivíduo que ministra aula de alguma modalidade relacionada à atividade física em academias de ginástica possuindo graduação em Educação Física ou o credenciamento de provisionado para isso.

**PROFISSIONAL PROVISIONADO:** profissional autorizado pelo CONFEF/CREF a atuar em uma área específica da Educação Física, mesmo não possuindo graduação em Educação Física em virtude da experiência adquirida na área.

## 1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos o trabalho vem sofrendo modificações importantes na sua execução, consequência das inovações tecnológicas e organizacionais, alterando de forma significativa a rotina dos trabalhadores. Essa alteração caracteriza-se por uma maior mecanização e alienação em relação às atividades, constituindo uma crise sistêmica, permitindo um questionamento referente às condições de trabalho e saúde dessa população. Associado a isso, dificuldades de implantações de políticas públicas e sociais são notadas (GOMEZ et al., 2005).

Essas inovações, fruto da globalização, são consideradas uma das causas da precarização do trabalho, acarretando um aumento das funções e da jornada das atividades profissionais. Essa situação obriga o trabalhador, por vezes, a intensos e inadequados movimentos que estão diretamente relacionados à sua parte física, como posições inadequadas e trabalhos repetitivos (BRANDÃO et al., 2005), acarretando problemas de saúde e aumento dos custos para a saúde pública.

Exposições a fatores de riscos para a saúde, como cobranças por rendimento e, assim, lucratividade, ausência de pausas, ambientes que exigem uma alta concentração, entre outros, podem gerar transtornos psicofísicos, afetando o estilo de vida e o padrão de saúde-doença dos trabalhadores. Souza et al. (2003) citam a realidade de professores na qual tem obtido importante repercussão negativa na área da saúde pública, devido ao aumento do adoecimento e afastamento desses indivíduos. Com isso, o aparato ergonômico pode constituir uma importante ferramenta na análise do cotidiano das pessoas, nas mais distintas situações de trabalho, onde as condições de saúde, segurança e conforto quando negligenciados, prejudicam a eficiência do trabalhador, afetando diretamente a parte física e psicológica (GRACIOLLI et al., 2002).

A realidade dos profissionais atuantes em academias de ginástica tem sido pouco abordada na literatura. Poucos estudos e a utilização de metodologias heterogêneas descrevem as condições de trabalho e saúde dessa população (SILVA, 2005). Com relação a outros profissionais da saúde (como enfermeiros, fisioterapeutas, dentistas, professores no ambiente escolar) a realidade profissional já foi considerada em estudos nacionais e

internacionais (GURGUEIRA et al., 2003; ALEXOPOULOS et al., 2004; CARDOSO et al., 2009; GIGLIO, 2010).

A atuação de profissionais em academias é reconhecidamente uma profissão recente, a qual juntamente com outros serviços da saúde foi apontada, no final da década de 1990, como um dos setores que mais se desenvolveria durante o século XX e tenderia a manter essa ascensão durante o século XXI (DRUCKER, 1999). Essa expansão dos serviços de saúde está atrelada a um maior número de academias para a prática de atividades físicas. Esses estabelecimentos ocupam cada vez mais espaço no contexto social, atuando como organizações especializadas e prestadoras de serviços físico-esportivos (SILVA et al., 2008).

Dessa forma, maiores opções para atuação de profissionais ligados a área da Educação Física foram criadas (BOSCHI, 2006). De acordo com Nascimento (2000), a atuação do profissional de Educação Física deixou de estar atrelada ao campo educativo ou docente, e se estreitou de forma significativa com o campo privado. Como forma facilitadora e permitindo um maior estreitamento do processo prática-saúde, profissionais atuantes nesses estabelecimentos são extremamente importantes, cujas funções são de proporcionar e ofertar, através de seus conhecimentos, meios que visem promover um estilo de vida ativo para os sujeitos que procuram esses lugares. Porém, embora existam estudos que valorizem a importância da prática da atividade física em termos sociais e de saúde para a população em geral (GOLDEN et al., 2004), o profissional responsável por estimular esses comportamentos, por vezes, é ignorado expondo sua própria saúde.

Órgãos fiscalizadores possuem a incumbência de verificar a realidade profissional desses trabalhadores. Conselhos Federal, Regionais e Sindicatos visam, em meio a inúmeras resoluções, o esclarecimento dos direitos relacionados às condições de trabalho. Porém, questões referentes ao cumprimento dessas normas devem ser investigadas de forma mais aprofundada. Salários abaixo do estabelecido, ausência de pausas, aspectos contratuais, assim como a falta de condições ergonômicas ideais, desvalorização profissional, acúmulo de atividades e responsabilidades são percebidos na literatura (PALMA, 2003; ESPÍRITO-SANTO et al., 2005; PEREIRA et al., 2007). Porém os poucos estudos encontrados não foram

conduzidos adequadamente, especialmente em relação ao tamanho da amostra, que não permite generalizar os resultados, servindo assim apenas para o levantamento de hipóteses ou evidências. Dessa forma, um estudo de censo permitirá comprovar essas afirmações até aqui encontradas.

Adicionalmente, há evidências que esse profissional está suscetível a agravos relacionados à sua saúde. Problemas musculoesqueléticos, exposição elevado ao ruído, distúrbios vocais, assim como desgaste mental podem estar associados ao ambiente ocupacional em virtude das características que algumas modalidades da ocupação possuem.

De acordo com Milano et al. (2007) o desgaste físico pode ser percebido em atividades como o ciclismo indoor oferecidas em academias. Além disso, atividades caracterizadas por serem coreografadas são muito difundidas atualmente no universo do *fitness*, exigindo que o profissional ministre a aula de forma ativa, estando mais propensos a lesões músculo-tendinosas e articulares, como entorses por exemplo. Os mesmos autores também constataram exposições elevadas ao ruído afirmando que profissionais que atuam com a modalidade estão muito mais suscetíveis a distúrbio auditivo em virtude de níveis de ruído acima do permitido para uma jornada de trabalho.

Em acréscimo a isso, outros problemas conhecidos como transtornos psiquiátricos menores também pode vir a acometer essa população (PALMA, 2003; PALMA et al., 2006). Esses distúrbios podem estar associados à necessidade de concentração e/ ou monotonia proveniente da tarefa, assim como a jornadas extensas de trabalho, atuação em mais de um local de trabalho, entre outros. Assim maiores desgastes mentais podem ser percebidos (CODO, 2000). Por fim, outro agravamento à saúde desse profissional está relacionado à voz, utilizada como norteador e estimulador das modalidades referentes ao exercício físico também pode ser comprometida. Poucos e antigos estudos descreveram a realidade referente à saúde vocal, os quais relataram problemas como rouquidão e afonias nesses trabalhadores (KOMURA et al., 1992; HEIDEL et al., 1993).

### **1.1 Formulação do problema**

Quais são as condições de saúde e trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Descrever as condições de saúde e trabalho dos profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

Os objetivos específicos serão divididos em quatro conjuntos:

#### **1.2.2.1 Demográficos e socioeconômicos**

Identificar o perfil socioeconômico e demográfico dos profissionais de Educação Física das academias (sexo, idade, cor de pele, escolaridade, perfil socioeconômico e situação conjugal).

#### **1.2.2.2 Comportamentais e nutricional**

Verificar hábitos comportamentais (tabagismo, ingestão de álcool e nível de atividade física nos diferentes domínios) e o índice de massa corporal (IMC) dos profissionais de Educação Física das academias.

#### **1.2.2.3 Relacionados ao trabalho**

Verificar as condições de trabalho do profissional de Educação Física através do perfil e atuação profissional. O detalhamento dessas variáveis encontra-se no item 3.4.3. Ainda, será verificado em uma amostra intencional de 50% das academias, o nível de pressão sonora que alguns profissionais de Educação Física estão expostos.

#### **1.2.2.4 Relacionados à saúde**

Identificar a presença de sintomas musculoesqueléticos, problemas relacionados à voz, transtornos psiquiátricos menores e a autopercepção de saúde do profissional de Educação Física de academia.

## **1.3 Hipóteses**

As hipóteses serão divididas em quatro conjuntos:

### **1.3.1 Demográficos e socioeconômicos**



- média de idade de 25 anos;
- 70% serão de cor de pele branca;
- distribuição semelhante entre os sexos;
- em torno de 70% serão solteiros (as) ou vivem sem companheiro (a);
- em torno de 70% possuirá graduação em Educação Física;
- 70% serão pertencentes às classes econômicas A e B;

### **1.3.2 Comportamentais e nutricional**

- 80% classificados como ativos considerando todos os domínios;
- baixa prevalência de fumantes (10%);
- 50% consumirão álcool de forma abusiva;
- 70% estarão inseridos no IMC normal;

### **1.3.3 Relacionados ao trabalho**

- baixa prevalência de provisionados (10%);
- média de tempo de profissão na educação física de 10 anos;
- 50% possuirão outro trabalho remunerado além da academia;
- 20% será a frequência relativa de filiados ao CREF e 10% de filiados ao SINPEF;
- 30% terão registro de autônomo junto à prefeitura;
- média de tempo de atuação em academias de 5 anos;
- quase a totalidade (90%) trabalhará em mais de uma academia;
- média de 40hs de trabalho semanal na(s) academia(s);
- 70% estarão insatisfeitos com o salário proveniente da academia;
- 80% da população não possuirão carteira assinada;
- a maior prevalência de modalidade que ministra será como instrutor de musculação, seguido de ginásticas e danças;
- 70% da população trabalharão nos três turnos;
- 60% irão considerar “bom” a qualidade dos materiais/ equipamentos das academias;
- 80% não possuirão 13º salário;
- em torno de 80% da população receberá por hora-aula;
- 50% possuirão férias;

-60% irão considerar “bom” as condições básicas de higiene das academias;

-60% irão considerar “bom” o estado de conservação das academias;

-70% ministram modalidades de atividades coreografadas com níveis de pressão sonora acima do recomendado para uma hora de duração.

#### **1.3.4 Relacionados à saúde**

-70% dos profissionais de Educação Física apresentarão dor/desconforto musculoesquelético no último ano, enfatizando a região dos joelhos e coluna lombar;

-10 a 15% da população possuirão transtornos psiquiátricos menores;

-90% da população irão relatar sua percepção de saúde como ‘muito boa’;

-80% dos profissionais atuantes em modalidades coreografadas apresentarão problemas de voz;

#### **1.4 Justificativas**

Nos últimos anos tem-se notado uma grande expansão no número de academias e suas diversas modalidades, permitindo assim um aumento no número de profissionais que atuem nesse segmento (ALVES, 2006B). Nesse sentido, profissionais de Educação Física são procurados com o intuito de preencher essas vagas e são peças-chave para atender e orientar pessoas que buscam esses estabelecimentos.

Entretanto, estudos têm mostrado que esses profissionais são submetidos a uma carga horária estafante, condições de trabalho por vezes impróprias e atividades laborais que exigem suas próprias qualidades físicas expondo sua saúde física e também mental. Neste sentido, Palma (2003), em uma investigação com 37 profissionais de educação física que atuam em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro, mostrou que estes trabalham em média 48,6 horas/semana e que mais da metade relata queixa de dores relacionadas à ocupação profissional. Ainda, Graciolli et al. (2000) verificaram as relações entre níveis sonoros elevados em salas de ginástica e perda auditiva induzida por ruído e encontraram queixas de alterações vocais nos profissionais avaliados. Brosolotto et al. (1998), afirmam que uma das

profissões que apresentam maiores alterações vocais são a dos professores. As condições de uso vocal nessa profissão são em grande parte inadequadas, como o uso constante por períodos prolongados, intensidade elevada e competição vocal devido ao ruído ambiental. Além disso, problemas psiquiátricos menores ou distúrbios psíquicos também ganham maior proporção entre os trabalhadores da saúde, caracterizando-se como um problema de saúde pública (CODO, 2000).

Diante disso, torna-se necessário analisar as condições de trabalho e os riscos relacionados à saúde que esses profissionais estão expostos. Estudos que existem nessa área são antigos, possuem uma logística inadequada, mesmo que sugerindo problemas e associações, são inconclusivos, amostras são pequenas e utilizam instrumentos por vezes não válidos, como os que serão apontados no decorrer da revisão. O presente trabalho visa realizar um estudo inédito com relação a esse público ao propor um censo com os profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas - RS. O estudo tem como intenção preencher uma lacuna na literatura em virtude da carência de publicações referente ao tema buscando investigar as condições das atividades laborais, bem como descrever a realidade da saúde desse profissional.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Condições de trabalho do profissional de academia**

#### **2.1.1 A realidade: atuação e precarização**

As academias de ginástica são conhecidas por serem centros estimuladores para práticas de atividades físicas. Dentre seus vários objetivos estão incluídos a melhoria da saúde de seus praticantes através dos serviços prestados pelos profissionais da área (CAPINUSSÚ, 1998). Antunes (2003) e Silva et al. (2008) destacam o crescimento do número desses estabelecimentos nos últimos anos. Proporcionalmente a esse aumento, houve uma maior oferta de trabalho nesse segmento.

Essa realidade citada, por vezes, está diretamente relacionada a altas rotatividades no emprego, uma vez que profissionais que se destacam são valorizados somente enquanto satisfazem a exigência do mercado. Dessa forma, a desregulamentação dos direitos e a flexibilidade das relações de trabalho são percebidas de forma mais freqüente em academias de ginástica,

visando reduções dos custos de trabalho através da informalidade, ou seja, trabalho sem vínculos ou benefícios fornecidos por uma empresa, sem carteira assinada, renda fixa e férias pagas, o que acaba por gerar um aumento no lucro do estabelecimento. De acordo com Kalleberg (2009) é justamente essa flexibilidade, definida como contrato e condições de trabalho mais frágeis como redução de direitos trabalhistas, que acaba por gerar uma maior precarização no trabalho. Essa flexibilidade agregada à informalidade é fruto de um excesso de tributos incidentes sobre o emprego, permitindo que assim, o empregador opte por essa condição e o empregado, por vezes, permaneça subordinado a isso.

Segundo Espírito-Santo et al. (2005) em seu estudo de cunho qualitativo realizado com 6 profissionais de Educação Física atuantes em uma academia de ginástica na cidade do Rio de Janeiro, a instabilidade dos empregos, gerada pela falta de vínculos empregatícios e ainda, a remuneração por hora/aula, levam essas professoras a acumularem uma grande carga de trabalho. Essa realidade acaba por gerar prejuízos em vários aspectos de vida como na alimentação, sono e também na ausência de atividade física.

Pereira et al. (2007) analisando uma amostra de 6 profissionais de Educação Física em academias da cidade de Juazeiro do Norte, Ceará, constataram que a maioria desses instrutores não possuem contrato de trabalho, bem como trabalham mais de 10 horas diárias. Palma (2003) afirma que quase 30% de uma amostra de profissionais de academias da cidade do Rio de Janeiro, indicam que o excesso de trabalho está diretamente relacionado com a ausência de hábitos de vida saudáveis como a prática de atividade física.

Mendes (2010) realizou um estudo descritivo com 53 educadores físicos (52 graduados e 1 provisionado) atuantes em quatro diferentes academias de ginástica na cidade de Brasília – DF. A maioria dos educadores físicos (54,7%) possui dois empregos, sendo que 9,4% da amostra relataram trabalhar em quatro locais diferentes. A justificativa mais encontrada foi relacionada à renda. Ainda, com relação à remuneração, 90,6% da amostra relatou receber por hora/aula. Com relação ao intervalo entre as aulas, 37,7% relataram não existir. Entre os 11,3% que relatam haver, apontaram que esse tempo entre as aulas seria insuficiente. Já, analisando aspectos como sala de professores, vestiários,

sala de estudos e benefícios conforme desempenho profissional grande parte dos educadores físicos relataram não possuírem (66%, 41,5%, 84,9% e 47,2% respectivamente). Adicionalmente, Nogueira (2006) em um estudo realizado com educadores físicos atuantes em nove academias de ginástica da cidade do Rio de Janeiro, relatou que apenas 33% de sua amostra possuíam carteira de trabalho assinada sobre o total de seus vencimentos.

Nota-se através do que foi exposto, apesar da ainda carência literária com relação ao assunto, uma precariedade de condições de trabalho do profissional de educação física nas academias de ginástica. Futuros estudos devem reforçar os achados e ainda a conscientização por parte dos profissionais com relação a essas condições de trabalho insalubres poderiam propiciar alguma alteração a favor de melhorias para essa classe.

### **2.1.2 Organismos de classe: uma breve abordagem sobre o exercício da profissão**

Os organismos de classe podem ser citados, de forma mais objetiva, como órgãos que visam esclarecer os deveres e direitos estabelecidos na constituição para os trabalhadores. A Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) é a principal norma legislativa brasileira referente ao direito do trabalho e o direito processual do trabalho, criada através do Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Através dos artigos primeiro a terceiro fica estabelecido a consolidação das normas que regulam as relações individuais e coletivas de trabalho analisando tanto a atividade de empregador como a de empregado.

A CLT através do capítulo V aborda os direitos do trabalhador referentes à segurança e medicina do trabalho. Especificamente, as seções IV, VI, VII, VIII, IX e XIV analisam respectivamente as normas relacionadas ao equipamento de proteção individual, edificações, iluminação, conforto térmico, instalações elétricas e prevenção da fadiga. Nessas seções, estão citados (encontram-se no anexo 'E') os requisitos ergonômicos básicos para o desenvolvimento das atividades laborais.

Abordando precisamente profissionais de Educação Física e em específico os atuantes em academias de ginástica, existem organismos que possuem a função de representar a disciplina, a defesa, e a fiscalização das condições de trabalho dos profissionais de Educação Física, em prol da

sociedade. Esses órgãos atuam como agentes consultivos do governo, e são conhecidos como CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) composto por uma rede de Conselhos Regionais de Educação Física que fazem o trabalho local de fiscalização e regulação da atividade profissional, conhecidos como CREF'S (TOJAL e BARBOSA, 2006).

O CONFEF, em vigor desde o mês de fevereiro de 1999, cita inúmeras resoluções que estabelecem o cenário da legislação, visando nortear, dentre tantos objetivos, os direitos bem como as condições de trabalho dos profissionais de Educação Física. Algumas dessas resoluções referem-se a questões estruturais das academias de ginástica, condições e normas básicas de trabalho que o profissional atuante possui como direito. A resolução nº 052/2002 estabelece em seu artigo nº1 a responsabilidade e o compromisso que essas pessoas jurídicas prestadoras de serviço devem oferecer quanto à qualidade, segurança, higiene, atendimento e instalações. Os artigos 7 a 10 descrevem as áreas ideais da academia referente a atividades aquáticas, vestiários, equipamentos e outros. Essa resolução encontra-se no anexo 'F', sendo analisado de forma detalhada somente o que será estudado no presente estudo.

Além dos aspectos estruturais e ergonômicos, questões referentes à atuação profissional também são esclarecidos. De acordo com o CONFEF a competência legal para a análise desse item será dos sindicatos de profissionais, que podem através de dissídio coletivo ou de acordo com o sindicato patronal, estabelecer tais valores. De acordo com o Título VI, artigos 611 a 625, fica estabelecido o Contrato ou também denominada Convenção Coletiva de Trabalho (CCT), no qual firma-se o acordo de caráter normativo, pelo qual dois ou mais sindicatos representativos de categorias econômicas e profissionais estipulam condições de trabalho aplicáveis, no âmbito das respectivas representações, às relações individuais de trabalho. Esses valores e conclusões variam de acordo com os sindicatos de cada estado.

No Rio Grande do Sul, o órgão responsável pelos direitos dos profissionais é o SINPEF-RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do Estado do Rio Grande do Sul) e já o responsável pelo direito da categoria econômica é o SECRASO-RS (Sindicato das Entidades Culturais, Recreativas, de Assistência Social, de Orientação e Formação Profissional do Estado do Rio

Grande do Sul). O documento emitido por esses órgãos, específico para os profissionais de Educação Física e Provisionados, é pertencente à Constituição Federal, artigo 7, inciso XXVI na qual analisa questões como o piso salarial do empregado horista e mensalista, duração da hora-aula, prazo para pagamento de salários, adicional por tempo de serviço, intervalos intra-jornada, adicional noturno, contrato em regime de tempo, férias, entre outros. Esse documento encontra-se no anexo 'G', sendo exposto somente o que será verificado no presente estudo.

### **2.1.3 Exposição ao nível de pressão sonora**

Ruído pode ser caracterizado, de forma mais simples, como um som incômodo. Isto ocorre quando a produção sonora é indesejável ou na situação em que há desconforto auditivo (AZEVEDO et al., 1994). Nas últimas décadas, muito em virtude do processo de industrialização, os problemas decorrentes do ruído começaram a ser identificados tornando-se objetos de constante preocupação de especialistas na área (DEUS et al., 1997).

Um dos efeitos mais relevantes à exposição ao ruído é a perda auditiva, podendo contribuir para vários outros agravos à saúde, tais como: hipertensão arterial, acidentes de trabalho, estresse agudo, lesões no ouvido interno os quais podem ser irreversíveis, entre outros. Isso depende de diferentes fatores, como: tempo de exposição, idade do indivíduo, hereditariedade e também medicação, fumo e alimentação. Esses transtornos são classificados em três tipos: mudança temporária do limiar, perda auditiva induzida pelo ruído e trauma acústico (DEUS et al., 1997).

O nível excessivo de ruído também pode ser bastante percebido em academias de ginástica. Essa realidade afeta diretamente, e principalmente, profissionais de Educação Física dependendo da modalidade ministrada. Profissionais que atuam com atividades que dependam de inúmeros estímulos diferentes como as atividades planejadas, coreografadas utilizando bicicletas ergométricas e também pesos livres geralmente estão mais expostos a esses ruídos. De acordo com a OMS (2001) a duração máxima diária da exposição aos níveis de pressão sonora (NPS) deveria ser de 16 horas para o nível de 82 decibéis (dB), oito horas para 85 dB, quatro horas para 88 dB, duas horas para 91 dB, uma hora para 94 dB e, no máximo, 30 minutos para 97 dB.

Palma et al. (2009) utilizaram um aparelho específico para medição da pressão sonora em estudo transversal conduzido com 15 profissionais de aulas de ciclismo indoor na cidade do Rio de Janeiro. Medidas próximas à zona auditiva do professor e no centro da sala foram realizadas em três momentos (aquecimento, parte principal e encerramento da aula). Esses profissionais deveriam ter ao menos um ano de formado e um ano de atuação em aulas da referida modalidade. As idades variaram entre 22 e 37 anos. O tempo médio de trabalho com ciclismo indoor foi de 10,7 horas/semana e as atividades que requeriam a utilização de música totalizavam em média 23,3 horas/semana. Os NPS variaram entre 74,4 e 101,6 dB. Concluíram que esses profissionais estão sujeitos a elevados NPS e com isso uma maior associação a diversos problemas de saúde. Além disso, os profissionais relataram que a academia não ofertava protetores auriculares e as salas eram pouco estruturadas, como paredes de vidro e alvenaria. A parte principal da aula apresentou os valores médios de maior elevação de ruído, sendo de 95,8 dB.

Adicionalmente, Milano et al. (2007), defenderam a ideia de que profissionais de ciclismo indoor têm enfrentado condições adversas de trabalho, incluindo os problemas relacionados ao ruído e o excesso de horas de trabalho por semana. Andrade e Russo (2010) analisando uma amostra de 32 profissionais de uma academia de ginástica da cidade de Niterói – RJ encontraram uma média de 101,4 dB nas seis salas de aula da academia, sendo que um pico máximo de 125,4 dB foi observado. Problemas como tonturas, dores de cabeça, irritabilidade e nervosismo foram encontrados. Pouco menos da metade da amostra relatou que sente dificuldade de escutar às vezes (43,8%). Como conclusão os autores indicam que esses profissionais constituem uma população de risco para a perda auditiva.

Deus et al. (1997), em seu estudo abordando quatorze academias de ginástica na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, observaram que 86,0% possuíam valores médios de ruído acima dos limites permitidos pela legislação (85 dB). Em estudo semelhante, realizado na cidade de Curitiba, Paraná, Lacerda et al. (2001) em uma amostra de 32 professores de Educação Física, encontraram NPS variando entre 73,9 e 94,2 dB e que as queixas mais comuns entre os professores foram zumbidos (24,0%); sensação de ouvido obstruído (15,0%) e baixa concentração (15,0%). Adicionalmente, de acordo com a



percepção dos professores, 47% consideraram os níveis de ruído no local de trabalho muito intensos.

Embora a música seja um recurso didático de grande importância, por servir como estímulo para a prática da atividade, uma exposição a níveis elevados de pressão sonora torna-se prejudicial (PALMA et al., 2009). Ainda os mesmos autores ressaltam a importância da conscientização por parte dos profissionais quanto à utilização de músicas em níveis moderados bem como estratégias de proteção individual como protetores auriculares. Além disso, enfatizam salas melhores estruturadas, na qual a absorção do ruído seria uma das medidas de melhoria.

## **2.2 Condições de saúde do profissional de academia**

### **2.2.1 Saúde musculoesquelética**

Os problemas musculoesqueléticos têm sido discutidos com frequência em diversos âmbitos ocupacionais. As DORT (Doenças osteomusculares relacionados ao trabalho) e também as LER (Lesões por esforços repetitivos) são caracterizados por dores ou irritação dos membros afetados, fadiga, falta de resistência, formigamento ou perda de sensação, falta de coordenação, tremores, dormência nas mãos e punhos ao acordar, dificuldade ao executar movimentos precisos, inabilidade ao manusear objetos, dificuldade ao abrir e fechar as mãos, articulações enrijecidas (QUILTER, 1998). A existência de fatores como a repetitividade e posturas indevidas, são os maiores responsáveis pelo surgimento das lesões (MARTINS et al., 2000). Entre os principais fatores que possam estar associados aos distúrbios musculoesqueléticos em trabalhadores estão as condições físicas e mecânicas. A organização do trabalho, bem como os fatores ambientais e as possíveis sobrecargas são condições de trabalho que podem interferir diretamente em agravos à saúde.

Nota-se na literatura um considerável volume de informações sobre as relações entre condições de trabalho e saúde. Em casos como trabalhadores de indústrias nos Estados Unidos as doenças associadas ao trabalho foram responsáveis por pouco mais de 5% dos 3,7 milhões de prejuízo referentes a afastamentos do ambiente ocupacional e cuidados com a saúde (BUREAU OF LABOR STATISTICS, 2005).

Ainda, considerando profissionais da área da saúde também pode-se notar associações entre o ambiente ocupacional e doenças musculoesqueléticas. Em um estudo realizado na Grécia cuja amostra foi 430 dentistas, 62% reportaram alguma queixa relacionada a segmentos corporais como pescoço, coluna lombar, punhos/ mãos e ombros (ALEXOPOULOS et al., 2004). Cardoso et al. (2009) em um estudo de corte transversal, de caráter censitário, o qual incluiu todos os 4.496 professores do ensino fundamental da rede municipal de Salvador, Bahia, Brasil, investigaram a prevalência de dor musculoesquelética segundo variáveis sociodemográficas e ocupacionais de professores. Os resultados mostram que as maiores prevalências de dor musculoesquelética foram em membros inferiores (41,1%), membros superiores (23,7%) e dorso (41,1%). Giglio (2010), em um estudo descritivo com fisioterapeutas do Instituto Nacional do Câncer através da aplicação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares, notou que distúrbios musculoesqueléticos foram o segundo motivo de afastamento do trabalho nessa amostra. As queixas mais frequentes foram as regiões da coluna cervical, coluna lombar, ombros e região torácica. Gurgueira et al. (2003) através de um estudo transversal com uma amostra de 105 auxiliares e técnicos em enfermagem, relataram queixas de dores nos últimos 12 meses principalmente nas regiões lombar (59,0%), dos ombros (40,0%), joelhos (33,0%) e cervical (28,6%).

Com relação a associações entre dores musculoesqueléticas e profissionais de academias pouco tem sido relatado na literatura. Poucos estudos e metodologias heterogêneas foram encontrados. Silva (2005) analisou o custo físico de cinco professoras de ginásticas sistematizadas (aeróbicas) caracterizadas por séries de exercícios coreografados utilizando a música como estímulo. A média de idade da amostra foi de 22 anos sendo realizado na cidade de Ponta Grossa, no Paraná. Medidas de frequência cardíaca, escala de percepção de esforço de Borg e o mapa de Corlett foram utilizados para a análise do desgaste físico dessas professoras. As aulas foram divididas em três períodos e as medidas relacionadas ao desgaste físico foram analisadas. Como resultado final, segmentos corporais como joelhos, coxas, pernas e tornozelos foram os mais citados apresentando maiores queixas de desconforto por parte das professoras. Palma et al. (2006) após um estudo

com 184 profissionais de educação física atuantes em atividades aquáticas avaliaram a percepção subjetiva de esforço e queixas de dores. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas em que se obteve como resultado final 52,7% de queixas por parte dos profissionais com relação a algum segmento corporal. Ainda, relataram possuir, em média, uma percepção de esforço de 14,2 para a escala de Borg, o que corresponde a um trabalho entre ligeiramente cansativo e cansativo.

Em outro estudo, realizado por Milano et al. (2007) na cidade do Rio de Janeiro com 72 profissionais de educação física ministrantes de aulas de ciclismo indoor, relataram uma média de trabalho semanal de 35,8 horas. Foi utilizado um questionário aberto para a avaliação de dores em segmentos corporais e escala subjetiva de esforço de Borg. De acordo com os autores, 48,6% da amostra relataram algum distúrbio musculoesquelético e o valor médio de percepção de esforço relacionados às aulas foi de 14,0 para a escala de Borg, correspondendo a um trabalho ligeiramente cansativo. Como conclusões do estudo, os autores relataram que profissionais que atuam com ciclismo indoor têm uma ocupação em que há uma elevada carga de trabalho físico e, como consequência, uma grande queixa de dores.

Benedetti et al. (2007) avaliaram a ergonomia dos profissionais de Educação Física de uma academia da cidade de Florianópolis, estado de Santa Catarina. Os instrumentos utilizados foram entrevista, observação direta e observação de normas. Foram entrevistados seis profissionais. Como resultado final, apenas foi documentado que os mesmos sentiam desgaste físico, principalmente ao final da jornada semanal. Palma (2003) avaliando uma amostra de 37 profissionais de academias de ginástica do Rio de Janeiro constatou que mais da metade relata queixa de dores relacionadas à ocupação profissional.

A partir desses achados nota-se uma grande carência na literatura e na parte metodológica abordando dores musculoesqueléticas de profissionais de academias. Apesar da literatura insuficiente e amostras pequenas, estes resultados sugerem que as condições de trabalho são inadequadas estando relacionados a uma alta jornada de trabalho, instrumentos de trabalho inadequados, bem como remuneração defasada, o que acaba por gerar maiores desgastes e prejuízos para suas saúdes.

### 2.2.2 Qualidade de voz

O número de pesquisas e estudos sobre a saúde vocal de profissionais em diferentes áreas de atuação relacionando com seu ambiente ocupacional cresceu nos últimos anos, principalmente em professores (JARDIM et al., 2007; PENTEADO et al., 2007; AZEVEDO et al., 2009). A voz passou a ser um dos principais instrumentos de trabalho em atividades laborais que exigem certa agilidade de informação, cumprimentos de tarefas imediatas e que estejam associadas a motivação e diferentes estímulos para a continuidade. Nos Estados Unidos, estimava-se que em torno de 25,0% da população americana utilizava a voz de forma intensa durante sua jornada de trabalho acarretando assim inúmeras preocupações com relação à saúde desse trabalhador (NATIONAL CENTRE FOR VOICE AND SPEECH, 1993).

As chamadas disfonias que ocorrem muito em virtude da característica da atividade ocupacional, em muitos dos casos são potencializadas pelo desconhecimento do uso inadequado da voz no trabalho. Esta falta de informação pode estar relacionada a um número aumentado de faltas ao serviço, e assim, motivo de licenças por impossibilidade de exercer as atividades.

De acordo com Penteado (2003); Penteado e Bicudo-Pereira (2003); e Grillo (2004) a voz é fator relevante para o desempenho profissional e a atuação de profissões como a de professor em sala de aula, especialmente enquanto componente constitutivo da identidade do professor como trabalhador, do impacto do docente sobre o discente e componente do processo ensino-aprendizagem.

Partindo da realidade do professor de Educação Física, alguns motivos tornam o cotidiano desse profissional muito intenso. Jornadas de trabalho excessivas podem desencadear prejuízos futuros como a impossibilidade de trabalho. Essa realidade além de envolver questões físicas e mentais, também envolve a saúde vocal, muito requerida em sua profissão. Esses profissionais são caracterizados por necessitarem de comandos constantes, direcionando ritmos e estímulos através de uma elevada intensidade vocal.

Abordando especificamente profissionais de Educação Física de academias, a voz é um instrumento de trabalho tão importante quanto a exigência física que está associada com seu trabalho. A música utilizada para

estimular os exercícios físicos tem, usualmente, um ritmo acelerado e níveis sonoros elevados competem com as comunicações feitas através da voz. Em pesquisa anterior (GRACIOLLI et al., 2000) verificando as relações entre níveis sonoros elevados em salas de ginásticas e perda auditiva induzida por ruído (PAIR), encontraram queixas de alterações vocais nos profissionais avaliados.

Constam na literatura associações relacionadas ao desgaste vocal e profissionais que ministram aulas de ginástica aeróbica. Essa modalidade é caracterizada pela simultaneidade entre instruções vocais e a prática de exercícios extenuantes comprometendo o controle da respiração e assim o fluxo de ar. Entre os principais agravos estão as queixas com relação a rouquidão (HEIDEL et al., 1993). Ainda, os mesmos autores relatam que maiores queixas eram mais frequentes em épocas de maior frio.

Long et al. (1998) analisando a mesma modalidade perceberam em uma amostra de 54 profissionais no Alabama, Estados Unidos, que 44,0% desses possuíam uma perda parcial ou total de sua voz. A amostra possuía uma média de atuação nessa atividade de 4,9 anos e 34,1 anos de idade. Além disso, nessa mesma amostra, houve relatos de aumento de rouquidão e dor de garganta desde que esses profissionais começaram a instruir nessa modalidade. O estudo concluiu que poucos instrutores tinham noções de cuidado vocal e que não possuíam auxílio de microfones durante as aulas.

Komura et al. (1992) avaliaram condições de trabalho e saúde de 63 instrutoras de ginástica aeróbica no Japão. Concluíram que houve queixas significativas sobre desconforto laríngeo quando comparadas ao grupo de alunas na qual foi utilizado como controle. De acordo com Newman et al. (1998), em seu estudo realizado com 48 instrutoras de ginástica aeróbica, 52,0% da amostra relataram possuir algum distúrbio vocal. O estudo sugere que a alta carga horária semanal, número elevado de anos trabalhando com a mesma profissão e a falta de cuidado desse profissional pode estar relacionada com o maior desgaste vocal.

Benedetti et al. (2007) entrevistaram seis professoras de uma academia da cidade de Florianópolis, Santa Catarina. Para análise ergonômica do trabalho, utilizaram entrevista informal, observação direta da situação de trabalho e medidas dos níveis de pressão sonora do ambiente. Como

conclusão, os profissionais possuíam um maior desgaste vocal principalmente no final da semana além de queixas relacionadas à “perda de voz”.

Machado et al. (2010) realizaram uma pesquisa de cunho qualitativo, observacional na cidade de Santa Maria – RS. Fizeram parte da amostra 17 profissionais de Educação Física que ministravam aulas de hidroginástica em quatro academias diferentes com período de atuação variando entre 1 a 10 anos e a jornada de trabalho de 10 a 40 horas semanais. A qualidade de voz foi avaliada pelo teste adaptado de Villela e Behlau (1999). O instrumento buscou avaliar a capacidade de percepção dos sujeitos quanto ao impacto da voz sobre sua qualidade de vida. As questões foram relacionadas à grande intensidade (voz forte), uso da respiração durante a fala, a velocidade da fala e a ingestão de água. Os autores puderam concluir que o ambiente ruidoso e a necessidade de utilizar a voz com uma intensidade elevada foram os achados significativos do trabalho.

Algumas formas de amenizar esses distúrbios com relação à voz podem ser abordadas. De acordo com Fujita et al. (2004), a hidratação vocal atua como um procedimento preventivo em profissionais que utilizam a voz de forma demasiada. Ainda, melhores condições de estrutura para a atuação desses profissionais de academias poderiam contribuir para a melhora das condições de saúde. Recursos ergonômicos como utilização de microfones são um exemplo. Adicionalmente, nota-se na literatura uma falta de padronização na avaliação da saúde vocal o que conseqüentemente dificulta comparações entre estudos dessa natureza.

### **2.2.3 Transtornos psiquiátricos menores**

A saúde mental e a saúde física são elementos da vida que estão diretamente associados. Avanços na neurociência e na medicina do comportamento já mostraram que, como muitas doenças físicas, as perturbações mentais e comportamentais resultam de uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais (OMS, 2002).

Os problemas psiquiátricos menores ou distúrbios psíquicos ganham proporção cada vez maior entre os trabalhadores. Codo, (2000) e Silvano-Neto et al. (2000) caracterizam essa situação como um problema de saúde pública.

O desgaste emocional ocupacional pode estar associado às características do ambiente laboral e pela discrepância entre as expectativas do indivíduo e a realidade enfrentada no seu trabalho. Profissionais atuantes nos setores da educação e também da saúde são citados no qual a desvalorização profissional, acúmulo de atividades e responsabilidades, baixa autoestima e ausência de resultados positivos percebidos no ambiente laboral contribuem para esse fato (CODO, 2000; TAMAYO et al., 2002). Além disso, questões financeiras, a estrutura física do ambiente, as pressões psicológicas pelo rendimento e a constante necessidade de estar atendendo às expectativas do mercado que a cada dia exige uma maior qualificação também estão associados à elevação de transtornos psiquiátricos (NEVES et al., 1997).

Palma (2003) aplicou o questionário SRQ-20 para avaliar transtornos psiquiátricos menores em 37 profissionais de academias de ginástica do Rio de Janeiro. Como resultado, observou que 16,2% da amostra possuíam algum transtorno psíquico podendo estar associado dessa forma à sua atividade laboral. Adicionalmente, observaram uma jornada de trabalho de 48,6 horas. O mesmo autor, juntamente com seus colaboradores, analisou uma amostra de 184 (83 homens e 101 mulheres) profissionais de Educação Física com uma média de idade de 32 anos atuando com atividades aquáticas. Foi utilizado o instrumento SRQ-20 e notou-se que aqueles que possuíam apenas graduação, quando comparados com profissionais pós-graduados, apresentavam maiores chances significativas de desenvolverem transtornos psiquiátricos menores. Além disso, aqueles com um tempo de trabalho de 5 anos ou menos também apresentavam maiores chances de distúrbios não psicóticos ao serem comparados àqueles que exerciam a função com tempo superior ao citado (PALMA et al., 2006). Os autores afirmam que os profissionais de Educação Física que atuam com atividades aquáticas exercem sua função em condições inadequadas como uma maior exposição a altas jornadas de trabalho bem como salários defasados, o que contribui para agravos à saúde.

Milano et al. (2007) na cidade do Rio de Janeiro, encontraram diferenças significativas entre os gêneros com relação a distúrbios não psicóticos. A prevalência do aparecimento desse problema foi de 12,5% para a amostra total (4,7% para os homens e 23,3% para as mulheres).

Porém, Palma et al. (2009) em estudo transversal conduzido com 15 profissionais de aulas de ciclismo indoor na cidade do Rio de Janeiro não encontraram evidências de distúrbios psiquiátricos menores nos profissionais citados. De acordo com Dias et al. (2006) e Melamed et al. (2004) existe uma forte associação entre o sofrimento psíquico e maior irritabilidade juntamente com fadiga excessiva entre aqueles que estão expostos ao excesso de ruído ocupacional, entre outros fatores.

Trabalhos visando a análise de problemas psiquiátricos menores em profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica ainda são escassos. Algumas associações, citadas nos estudos acima, podem ser apontadas entre a realidade dessa ocupação e esse problema, porém a existência de uma lacuna na literatura torna esses resultados ainda inconclusivos.

## **2.3 Aspectos comportamentais**

### **2.3.1 Tabagismo**

A literatura tem apontado inúmeros problemas de saúde associados ao tabagismo, como câncer, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e diabetes (FOY et al., 2005). De acordo com a OMS (2002), o fumo é responsável por 90% de todas as mortes por câncer de pulmão, e representa um grave problema de saúde pública.

Esse hábito de vida, apesar dos malefícios amplamente conhecidos, é notado em profissionais, inclusive da área da saúde. Em estudo conduzido por Menezes e colaboradores (2004) no município de Pelotas – RS mostrou que a prevalência de fumantes entre estudantes de medicina foi de 10,1% entre os 447 respondentes ao questionário. Estudos semelhantes já haviam sido realizados no município em 1991 e 1996 na qual a prevalência de fumantes foi estatisticamente similar a 2004, mostrando assim uma estabilização. Lemos et al. (2007) analisou o uso de substâncias psicoativas entre 404 estudantes de medicina de Salvador – BA e encontrou uma prevalência de 38,9% de utilização de tabaco na vida. Costa (2006) observou o hábito de fumar entre profissionais da medicina e enfermagem da cidade do Porto, Portugal, atuantes em hospitais públicos e centros de saúde. A amostra foi constituída por 488 indivíduos. Como resultado foi apontado uma prevalência de tabagismo de



20,5%. Canabarro et al. (2010) encontraram uma prevalência de 8,6% de fumantes em professores de Educação Física de escolas públicas e privadas da zona urbana da cidade de Pelotas. O estudo por se tratar de um censo, entrevistou todos os 188 professores do ensino básico.

Com relação ao uso do tabaco entre profissionais de educação física atuantes em academias de ginástica foram encontrados poucos estudos. Graciolli et al. (2002) em uma pesquisa com 16 profissionais atuantes em academias de ginástica das cidades de Santa Maria – RS e Florianópolis – SC encontraram uma prevalência de 25% de fumantes. Adicionalmente, Andrade e Russo (2010) analisando uma amostra de 32 profissionais de Educação Física de uma academia de ginástica da cidade de Niterói – RJ relataram que 93,8% da amostra apontaram não ser fumante. Palma e colegas (2007) encontraram uma prevalência de tabagismo diário de 8% entre acadêmicos de Educação Física, na cidade do Rio de Janeiro. A amostra foi composta por 448 estudantes. Um estudo na Argentina mostrou que a prevalência de tabagismo (pelo menos um cigarro por dia) entre estudantes da área da saúde era de 29,0% (GIROTTI et al., 1996).

A literatura reporta altas prevalências de fumantes entre estudantes ou profissionais de alguns setores da saúde, principalmente da área médica. Torna-se importante ressaltar que os instrumentos utilizados para avaliar esses achados foram diferentes, o que pode gerar a dificuldade de comparabilidade. Sabe-se que o tabagismo é um comportamento de risco à saúde amplamente prejudicial e, desta forma, parece plausível esperar que profissionais e estudantes da área da saúde apresentassem baixas ocorrências de tal fator.

### **2.3.2 Ingestão de álcool**

A redução da ingestão exagerada de álcool é um dos principais desafios atuais da saúde pública. Esse comportamento, quando em excesso, torna-se um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Adicionalmente, já está bem estabelecida na literatura sua associação com outras morbidades como hepatite, problemas ventriculares e cirrose (BARRIO et al., 2004; KOKOLIS et al., 2006).

Contudo, quando essa ingestão ocorrer de forma moderada, pode-se perceber aspectos benéficos para a saúde, protegendo especialmente a saúde

contra doenças cardiovasculares (MITCHELL et al., 2006). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, doses equivalentes ao consumo de 285 mL de cerveja, 120 mL de vinho ou, aproximadamente, 30 mL de destilados por dia, proporcionam benefícios. Conforme o Centro de Informação sobre Saúde e Álcool (CISA) ([www.cisa.org.br](http://www.cisa.org.br)), o consumo de até 30 g/dia de álcool pode evitar problemas coronarianos em até 27,5%, devido ao aumento dos níveis de HDL, e a diminuição dos níveis de fibrinogênio, que está ligado ao processo de coagulação e a formação de trombos.

A ingestão de álcool, assim como o uso de tabaco, é visto em profissionais da educação e também da saúde. Delcor et al. (2004) em um estudo realizado na cidade de Vitória da Conquista – BA com 250 professores da rede particular de ensino, apontou que 22,1% consomem álcool e que 1,3% da amostra são suspeitos de serem dependentes do álcool. Kerr-Correa et al. (1999) em seu estudo realizado com estudantes de medicina mostraram que a medida que ocorria a progressão no curso, elevava-se também o consumo de álcool. Palma e colaboradores (2007) em um estudo no Rio de Janeiro cuja amostra foi composta por estudantes de educação física, relataram uma prevalência de consumo semanal de álcool de 35,7%. Silva et al. (2006) mostraram uma prevalência de consumo de álcool no último ano de 84,7% entre acadêmicos da área de ciências biológicas, incluindo Educação Física, medicina, saúde pública, enfermagem, entre outras.

Assim como o tabaco, o álcool também é um importante problema de saúde pública. A literatura reporta consumo freqüente de álcool entre estudantes ou profissionais de alguns setores da educação e saúde. Assim como o consumo de tabaco, a ingestão exagerada de álcool é um comportamento condenável por parte de profissionais e estudantes da área da saúde e educação. Esses possuem dentre suas várias funções a de educar e apresentar comportamentos saudáveis para a sociedade.

### **2.3.3 Nível de atividade física**

A inatividade física é um grave problema de saúde pública e está diretamente associada com o desenvolvimento de várias doenças crônicas. Como contraponto, a prática de cento e cinquenta minutos por semana, no

mínimo, exerce um efeito protetor sobre enfermidades como diabetes, hipertensão, obesidade e alguns tipos de câncer (HASKELL et al., 2007).

Estudos realizados na cidade de Pelotas – RS apontam um aumento na prevalência de sedentarismo entre um período de cinco anos de 41,1% para 52% (HALLAL et al., 2003; KNUTH et al., 2007). Analisando dados do VIGITEL (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico) em 2007, nota-se que quase 30% da população brasileira é sedentária.

Com relação ao nível de atividade física exclusivamente de profissionais de Educação Física de academias de ginástica os dados são escassos na literatura. Uma possível explicação pode estar atrelada ao pressuposto de que professores de educação física são naturalmente mais ativos do que o restante o que acaba por eliminar investigações (DELCOR et al., 2004; GASPARIN et al., 2006). Alguns estudos apontam que professores de Educação Física, quando comparados aos docentes de outras disciplinas, são mais ativos no lazer em países como a Finlândia e Estônia (PHIL et al., 2002; RINTALA et al. 2003).

Em Pelotas, Canabarro e colaboradores (2010) encontraram uma prevalência de 55% de professores de educação física classificados como ativos no lazer. A população contemplou 188 professores de Educação Física do ensino básico. Bielemann et al. (2007) na mesma cidade, investigaram o nível de atividade física no lazer entre 221 acadêmicos do curso de Educação Física. Como resultado, 74,2% da amostra se mostrou suficiente (maior ou igual a prática de 150 minutos/ semana) no lazer. Palma e colegas (2007) ao avaliarem o nível de atividade física de estudantes de Educação Física de duas universidades particulares do Rio de Janeiro, encontraram que 90,8% dos acadêmicos praticavam atividades físicas regulares pelo menos uma vez na semana. Guedes et al. (2006), através da versão curta do IPAQ, encontraram prevalências de 80,0% e 76,3% de indivíduos ativos ou muito ativos (homens e mulheres, respectivamente) entre acadêmicos de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina.

De acordo com os achados na literatura, professores de Educação Física possuem um elevado nível de atividade física. Porém, é necessário frisar que a maioria dos estudos encontrados na literatura está relacionada a

acadêmicos e utilizam instrumentos ou critérios inadequados. Nesse período, grande parte da população estudada, abordando especificamente anos iniciais da graduação, não estão inseridos no mercado de trabalho o que proporciona maior oferta de tempo para prática de atividade física. Bielemann et al. (2007) e Guedes et al. (2006) relatam uma associação inversa entre a prática de atividade física e o ano do curso. Os autores sugerem que o aumento das atividades acadêmicas e o ingresso no mercado de trabalho podem ser as razões para a redução no envolvimento com atividades físicas no período de lazer. Espírito-Santo et al. (2005) e Palma (2003) analisando suas amostras concluíram que a prática da atividade física no lazer é reduzida quando profissionais de Educação Física atuantes em academias, se inserem nesse mercado de trabalho. A instabilidade dos empregos, gerada pela falta de vínculos empregatícios e ainda, a remuneração por hora/aula, acabam por serem algumas das razões para adoção de comportamentos inadequados. No entanto, Milano et al. (2007) afirmam que profissionais atuantes em ciclismo indoor têm uma ocupação em que há uma elevada carga de trabalho físico e conseqüentemente elevados níveis de atividade física.

Dessa forma espera-se que futuros professores de Educação Física ou já profissionais da área possuam comportamentos positivos, em especial, profissionais atuantes em academias de ginástica. Isso se deve em virtude do próprio perfil dessa população ou devido às características da ocupação que é imposto.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Delineamento do estudo**

Para analisar as condições de trabalho e saúde dos profissionais de academias da cidade de Pelotas-RS será realizado um estudo descritivo, observacional de corte transversal que contemplará todos esses profissionais atuantes.

#### **3.2 População alvo**

A população será formada por todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias (formados ou não) localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas – RS. Farão parte profissionais de programas que utilizam

atividades coreografadas com pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*, *personal trainers*, profissionais de ginásticas, profissionais de salas de musculação, de lutas, profissionais que utilizam bicicletas ergométricas para promoção da atividade física, profissionais de danças, pilates, yoga e atividades aquáticas. O presente estudo não prevê cálculo para tamanho de amostra, visto que o trabalho será um censo e em virtude disso todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias serão entrevistados.

Quanto à definição de academia, será incluído no estudo qualquer ambiente que ofereça alguma forma de prática corporal de forma sistematizada e que possua fins lucrativos independente do tamanho (Ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade). Neste sentido, estúdios de pilates, academias de lutas, academias que ofereçam trabalho personalizado, academias de dança fazem parte desse contexto. Esse conceito foi elaborado baseando-se em outros autores. Capinussú (2006) define academia como empresa privada que oferta serviços relacionados a atividades físicas de um modo geral, visando condicionamento físico, saúde, lazer, iniciação e prática esportiva. Já Toscano (2001) conceitua academias de ginástica como sendo centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

### **3.3 Critérios de inclusão**

Serão incluídos no estudo todos os profissionais de Educação Física (graduados ou não em Educação Física, provisionados ou não e estagiários) que ofertem algum tipo de serviço relacionado ao exercício físico, citado no item acima, nas academias da zona urbana da cidade de Pelotas.

### **3.4 Variáveis do estudo**

O presente estudo descritivo visa coletar as variáveis abaixo. O quadro 1, localizado na página 56, descreve de forma mais aprofundada o tipo de cada variável e sua operacionalização.

#### **3.4.1 Demográficas e socioeconômicas**

Sexo, idade, cor de pele, situação conjugal e perfil socioeconômico.

### **3.4.2 Comportamentais e nutricional**

Tabagismo, ingestão de álcool, nível de atividade física nos diferentes domínios e índice de massa corporal.

### **3.4.3 Relacionadas ao trabalho**

Condições de trabalho através do perfil e atuação profissional:

#### **3.4.3.1 Perfil**

Será verificado:

- Formação (escolaridade);
- Ano que se formou;
- Se possui pós-graduação completa;
- Se é provisionado;
- Tempo de atuação na profissão;
- Outra atuação profissional além de professor de Educação Física na academia;
- Filiação ao CREF/ CONFEF e ao SINPEF/RS;
- Opinião sobre conhecimento referente à legislação CLT, CREF/ CONFEF e ao SINPEF/RS;
- Registro de autônomo junto à prefeitura;

#### **3.4.3.2 Atuação profissional**

Será verificado:

- Tempo em que trabalha em academia;
- Se é o principal responsável pela atividade que está ministrando no momento;
- Quantidade de academias que trabalha;
- Jornada de trabalho total (horas-aula semanais) na(s) academia(s) que trabalha;
- Satisfação relacionada à remuneração na academia;
- Se eleva ou carrega pesos durante o trabalho;

- Cuidados ergonômicos e também com relação à saúde;
- Problemas de saúde momentâneos decorrentes do trabalho;
- Se possui carteira assinada;
- Modalidades que ministra;
- Turnos de trabalho;
- Nível de pressão sonora que está exposto;
- Opinião sobre a qualidade dos equipamentos para a atuação na academia;
- Recebimento de 13º salário;
- Forma de recebimento;
- Prazo para recebimento de salário;
- Funções exercidas na academia (outra além de professor);
- Adicional por tempo de serviço;
- Férias;
- Quantos dias possui de férias;
- Se alguma academia concede férias;
- Se alguma academia paga pelas férias;
- Se alguma academia estimula capacitação e treinamento;
- Se alguma academia paga pela capacitação e treinamento;
- Se alguma academia realiza reuniões de estudo em grupo ou de forma individual;
- Opinião sobre as condições básicas de higiene da(s) academia(s);
- Opinião sobre o estado de conservação da(s) academia(s).

#### **3.4.4 Relacionadas à saúde**

Condições de saúde através de sintomas musculoesqueléticos, problemas relacionados à voz, transtornos psiquiátricos menores e a autopercepção de saúde.

#### **3.5 Coleta de dados**

Os dados referentes às variáveis do estudo serão coletados por meio de entrevista estruturada, utilizando questionário com instrumentos adequados a cada variável considerada. O item 3.6 desse projeto especifica cada instrumento. Todos os profissionais atuantes nas academias e que ofertem

algum serviço de atividade física sistematizada serão entrevistados. Porém, em relação ao nível de pressão sonora, serão elencadas todas as academias que ofereçam modalidades de atividades coreografadas, como ginásticas, e em uma amostra intencional de 50% dessas academias, o ambiente acústico que alguns profissionais de Educação Física estão expostos será analisado. Isso ocorrerá em virtude da inviabilização de analisar o espaço sonoro de todos os estabelecimentos. Essa análise será efetuada por um decibelímetro da marca Ono Sokki, modelo LA-220S.

### **3.6 Instrumentos utilizados e pontos de corte**

Serão divididos em quatro conjuntos e suas respectivas subdivisões. Porém, o presente estudo fará parte de um consórcio de pesquisa, na qual o questionário final contemplará outros blocos referentes às questões de outros mestrados analisando a mesma população.

#### **3.6.1 Nível socioeconômico**

O nível socioeconômico será definido a partir do "Critério de Classificação Econômica Brasil" que estima o poder de compra das pessoas e famílias urbanas (ABEP, 2011). Além disso, também será coletado o valor da renda dos entrevistados em reais. Os indivíduos serão classificados em níveis A, B, C, D ou E. O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 39 a 52 localizadas na página 111.

#### **3.6.2 Variáveis comportamentais e nutricional**

As questões referentes a comportamentos e aspecto nutricional serão coletadas através de questionários e autorelato de peso e altura da seguinte forma:

##### **3.6.2.1 Tabagismo**

O ponto de corte para definição de fumante será "ter fumado um ou mais cigarros por dia há pelo menos um mês", e para ex-fumantes "ter parado de fumar há mais de um mês". Adicionalmente, a opção nunca fumou também será incluída no questionário (OMS, 2003). O questionário apresenta-se no



anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 80 a 83 localizadas na página 113.

### **3.6.2.2 Ingestão de álcool**

O consumo abusivo de álcool foi coletado e analisado através do instrumento proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007). Será considerado como abusivo o consumo de mais de cinco doses de bebida alcoólica para homens e mais de quatro para mulheres em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias. Para facilitar a compreensão, uma dose será equivalente ao consumo de 285 ml de cerveja, 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados (OMS, 2007). O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 84 a 88 localizadas na página 114.

### **3.6.2.3 Nível de atividade física**

O instrumento para medir a prática de atividade física será o International Physical Activity Questionnaire (Questionário Internacional de Atividades Físicas) - IPAQ - versão longa, proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), composto de 24 perguntas que medem a prática de atividade física em quatro domínios: no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas e no lazer (CRAIG et al., 2003).

Os indivíduos que relatarem a prática semanal igual ou superior a 150 minutos serão considerados ativos. Para construção deste escore, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas serão somados, sendo que o tempo das atividades vigorosas será multiplicado por dois (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 2008). O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 56 a 79 localizadas a partir da página 112.

### **3.6.2.4 Índice de massa corporal (IMC)**

O índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos será calculado pelo peso (Kg) referido, dividido pela altura (m) referida elevada ao quadrado (OMS, 1995). Indivíduos abaixo de 18,5 Kg/m<sup>2</sup> serão classificados como desnutridos.

Indivíduos que possuem entre 18,5 Kg/m<sup>2</sup> a 24,9 Kg/m<sup>2</sup> serão classificados como normais. Aqueles que possuem entre 25,0 Kg/m<sup>2</sup> e 29,9 Kg/m<sup>2</sup> serão considerados com sobrepeso e aqueles possuindo 30,0 Kg/m<sup>2</sup> ou serão considerados obesos.

### **3.6.3 Condições de trabalho**

As questões referentes ao trabalho foram desenvolvidas na forma de questionário e o nível de pressão sonora através de aparelho específico. O questionário será composto por perguntas objetivas (fechadas) e mistas (fechadas com solicitação de justificativa ou descrição – semi-abertas), ambas de múltipla escolha e algumas escalas de opinião. O questionário foi formulado baseando-se em algumas leis estabelecidas pela Consolidação das Leis Trabalhistas e normas do CREF/CONFEEF e SINPEF/RS. O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 89 a 134 localizadas a partir da página 114.

#### **3.6.3.1 Nível de pressão sonora**

O nível de pressão sonora será analisado pelo decibelímetro da marca Ono Sokki, modelo LA-220S. De acordo com a OMS (2001) a duração máxima diária da exposição aos níveis de pressão sonora (NPS) deveria ser de 94 dB por hora, sendo este adotado como o ponto de corte em virtude das aulas possuírem, em média, essa duração.

### **3.6.4 Condições de saúde**

As questões referentes à saúde serão coletadas através de questionários sob seguinte forma:

#### **3.6.4.1 Questionário nórdico de sintomas musculoesqueléticos**

Será utilizada a versão em português do Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos (PINHEIRO, TRÓCCOLI & CARVALHO, 2002). O instrumento avalia sintomas de dor em pescoço, ombro, cotovelo, antebraço, punho/mão/dedo, região dorsal, região lombar, quadril/coxa, joelho, tornozelo/pé. O questionário consiste em escolhas dicotômicas quanto à ocorrência de sintomas nas diversas regiões anatômicas nas quais são mais

comuns. O respondente deve relatar a ocorrência dos sintomas considerando os 12 meses e os sete dias precedentes à entrevista, bem como relatar a ocorrência de afastamento das atividades rotineiras no último ano (KUORINKA et al., 1987). O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 157 a 186 localizadas na página 118.

#### **3.6.4.2 Qualidade de vida e voz (QVV)**

Questões relacionadas aos problemas de voz serão mensuradas pelo Protocolo de Qualidade de Vida e Voz (BEHLAU et al., 2009), versão brasileira do Voice-Related Quality of Life (V-RQOL) (HOGIKYAN e SETHURAMAN, 1999). O Protocolo de Qualidade de Vida e Voz é um questionário internacional validado e padronizado, composto por dez questões, contemplando dois domínios: sócio-emocional (SE) e físico (F). As perguntas 1, 2, 3, 6, 7 e 9 referem-se ao funcionamento físico, e as perguntas 4, 5, 8 e 10 ao domínio sócio-emocional. O período de referência do QVV são as duas semanas anteriores à entrevista. O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 216 a 225 localizadas na página 119.

Os profissionais serão agrupados em quartis segundo o escore final dos domínios do QVV, sendo o menor quartil (P25) definido como ponto de corte para uma pior percepção da QVV.

As equações para calcular os escores são:

Escore total:  $100 - (\text{Escore bruto} - 10) \times 100 / 40$

Escore de funcionamento físico:  $100 - (\text{Escore bruto} - 6) \times 100 / 24$

Escore do domínio sócio-emocional:  $100 - (\text{Escore bruto} - 4) \times 100 / 16$

#### **3.6.4.3 Self - Report Questionnaire (SRQ-20)**

Os transtornos psiquiátricos menores serão identificados por meio do Self-Report Questionnaire (SRQ-20). O SRQ, recomendado pela Organização Mundial de Saúde para identificar transtornos psíquicos comuns, foi testado e validado por Harding et al. (1980) e validado no Brasil por Mari e Willians (1986). O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 228 a 247 localizadas na página 120.

Escores de 6 pontos ou acima para homens e de 8 ou acima para mulheres serão considerados sugestivos de transtornos psiquiátricos menores, acompanhando o melhor ponto de corte segundo Mari e Williams (1986).

#### **3.6.4.4 Autopercepção de saúde**

O indivíduo irá auto-classificar sua saúde como: excelente, muito boa, boa, ruim ou muito ruim. A questão apresenta-se no anexo 'A' sob o número 189 localizado na página 118.

### **3.7 Processamento e análise de dados**

Para estruturação do banco de dados será utilizado programa EpiData 3.1. Será realizada análise estatística descritiva (cálculo de médias e desvio-padrão para as variáveis contínuas e cálculo de proporções e IC de 95% para as variáveis categóricas). A análise dos dados será realizada através da utilização do software estatístico STATA 10.0.

### **3.8 Limitações**

O presente estudo caracterizado por ser de corte transversal pretende apenas descrever os achados referentes às variáveis já citadas no item 3.4. Esse tipo de estudo caracteriza-se por ser relativamente barato e pela possibilidade de realização em tempo relativamente curto, aumentando a eficiência do trabalho.

No entanto, uma limitação relacionada ao estudo refere-se ao chamado viés do trabalhador sadio. Esse problema consiste em indivíduos com uma determinada característica nos quais possuem maior probabilidade de entrar no estudo, ou seja, somente trabalhadores em plena condição de saúde participam da amostra.

### **3.9 Comitê de ética e termo de consentimento**

Este projeto será submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. O arquivo enviado para o comitê de ética encontra-se no anexo 'C'. A coleta de dados será efetuada após esclarecimento sobre o propósito da pesquisa e o termo de consentimento assinado pelos entrevistados. O termo de consentimento livre e

esclarecido encontra-se no anexo 'D'. O sigilo das informações e o direito de recusa serão garantidos aos entrevistados.

### **3.10 Logística**

Será realizado na cidade de Pelotas – RS um censo sobre academias que ofereçam alguma prática corporal sistematizada. Esse censo fará parte de um consórcio de pesquisa realizado por quatro mestrados da Linha de Atividade Física e Saúde do programa de Pós Graduação em Educação Física da UFPel com o objetivo de mapear todas as academias da cidade e entrevistar todos os profissionais atuantes nesses estabelecimentos. Inicialmente foi solicitado junto aos órgãos da prefeitura os endereços dos estabelecimentos registrados de acordo com as normas vigentes. Após, para a coleta das demais academias que não se encontravam inseridos na legislação, a cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores e a partir desses, entrevistadores foram direcionados a mapear a região.

#### **3.10.1 Seleção e treinamento dos entrevistadores**

Os entrevistadores foram graduandos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, matriculados na disciplina de Prática como Componente Curricular (PCC), e recrutados para o trabalho no projeto denominado Epidemiologia da Atividade Física na Academia.

#### **3.10.2 Abordagem inicial**

A cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores observando um espaço geográfico semelhante entre os mesmos. A divisão foi estabelecida de acordo com o local de moradia de cada entrevistador, ou seja, o setor direcionado era aquele próximo à sua residência. O trabalho se deu dessa forma visando facilitar o deslocamento de cada um e principalmente em virtude do conhecimento que cada entrevistador possuía sobre a região que residia, facilitando assim o mapeamento. Além disso, foi estabelecido que os entrevistadores utilizassem informantes-chave em seu respectivo setor (pontos como farmácias, bares, supermercados, moto taxistas, entre outros) obtendo assim a localização dos estabelecimentos que desconheciam. Foi conduzido um primeiro contato com as academias com objetivo de obter informações

básicas como: contato, nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de profissionais/ instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e folder/cartão do local. Os entrevistadores foram previamente treinados somente com o objetivo de realizar essa coleta inicial apresentando uma carta de apresentação redigida pelos coordenadores do estudo e explicando sobre a intenção do trabalho. Esse processo foi realizado nos meses de maio e junho de 2011.

### **3.10.3 Abordagem final**

Essa etapa consistirá da entrevista com os profissionais das academias. Esse trabalho de campo ocorrerá entre os meses de outubro e dezembro de 2011.

Para essa nova abordagem os mesmos entrevistadores que participaram na primeira etapa estarão presentes. Além disso, o mesmo projeto para a disciplina PCC será ofertado no segundo semestre de 2011, e aqueles graduandos matriculados, automaticamente atuarão como entrevistadores nessa segunda etapa. Além disso, entrevistadores adicionais, serão disponibilizados se for necessário.

A partir disso, um treinamento será realizado com todos os entrevistadores visando a padronização e qualificação da coleta de dados. A classificação dos candidatos será feita através de entrevista e do desempenho do candidato durante o treinamento de aproximadamente 20 horas. O desempenho dos candidatos será avaliado através do interesse, capacidade, desenvoltura para a tarefa de entrevistar e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. A técnica de dramatização da entrevista consistirá em 3 etapas:

a) Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento terão o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Ocorrerá uma leitura em voz alta do questionário. Um entrevistador em treinamento fará a entrevista e o outro responderá as perguntas de acordo com a sua realidade. O mestrando coordenará a atividade, esclarecendo as dúvidas.

b) Dramatização da entrevista: objetiva reproduzir e solucionar problemas que possam comprometer a confiabilidade dos dados coletados. Nesta fase, os entrevistadores ocuparão o papel de entrevistador e de pessoa

a ser entrevistada. O entrevistado responderá as questões, apresentando as mais diversas situações que poderão ocorrer no trabalho de campo, simulando uma entrevista.

c) Entrevistas acompanhadas: será observado o desempenho do entrevistador na realização do trabalho de campo. O mestrando observará à forma que o entrevistador abordará os profissionais das academias selecionados no estudo piloto. Assim, haverá uma avaliação de todos os aspectos necessários a realização da entrevista e preenchimento do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas.

### **3.11 Estudo piloto**

O estudo piloto será realizado em três academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande – RS, e em duas academias do município de Capão do Leão – RS, cidades próximas à cidade de Pelotas. O principal objetivo dessa etapa será de simular a aplicação do questionário por parte dos entrevistadores analisando a reação dos entrevistados quanto a possíveis dificuldades de respostas referente às perguntas e tempo de aplicação. Essa etapa servirá de apoio para possíveis mudanças no instrumento.

### **3.12 Controle de qualidade**

Durante o trabalho de campo uma amostra aleatória de 10% dos profissionais de Educação Física das academias será novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo, para aplicação de um questionário contendo perguntas-chave para a verificação de possíveis erros e fraudes. O controle de qualidade deverá ser feito preferencialmente de forma presencial, podendo em alguns casos ser por telefone. Inicialmente, o coordenador tentará o contato pessoal com o profissional atuante no estabelecimento, caso não o encontre, o contato será realizado por telefone. Os questionários serão revisados atentamente para o controle de possíveis erros no preenchimento.

### **3.13 Quadro das variáveis e operacionalização**

As variáveis do respectivo estudo estarão divididas em quatro conjuntos: socioeconômicas e demográficas; comportamentais e nutricional; condições de

trabalho e por fim condições de saúde. A seguir haverá um quadro com a variável a ser coletada ou a pergunta de forma resumida, as opções de resposta ou a forma como será coletada e a classificação dessa variável quanto ao tipo (Quadro 1).

**Quadro 1. Descrição das variáveis e operacionalização.**

<b>VARIÁVEIS SOCIOECONÔMICAS E DEMOGRÁFICAS</b>		
<b>Variável</b>	<b>Definição</b>	<b>Tipo (forma coletada ou analisada)</b>
Sexo	Categorias: masculino ou feminino	Categórica nominal dicotômica
Idade	Idade em anos completos	Númerica discreta
Cor de pele	Categorias: branca ou não branca	Categórica nominal dicotômica
Situação conjugal	Categorias: casado (a) ou vive com companheiro (a), solteiro (a), separado (a) ou viúvo (a)	Categórica nominal politômica
Perfil socioeconômico	Através da ABEP, questões referentes aos seus bens de consumo serão perguntadas e o indivíduo será classificado em A (alto), B, C, D, E (baixo).	Categórica ordinal
<b>COMPORTAMENTAIS E NUTRICIONAL</b>		
<b>Variável</b>	<b>Definição</b>	<b>Tipo</b>
Tabagismo	Fuma 1 ou mais cigarros por dia há mais de um mês: sim ou não.	Categórica nominal dicotômica
Ingestão abusiva de álcool	Será aplicada uma pergunta específica sobre o número máximo de doses ingeridas em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias. Ponto de corte para homens será mais de 5 doses e mulheres será mais de 4 doses	Númerica discreta.
Nível de atividade física atual	Ponto de corte de 150 minutos/ semana classificando o indivíduo em ativo ou sedentário	Categórica nominal dicotômica
Índice de massa corporal	Divisão do peso (kg) pelo quadrado da altura em metros classificando o indivíduo em: obeso, sobrepeso ou normal	Categórica ordinal
<b>CONDIÇÕES DE TRABALHO</b>		
<b>Variável</b>	<b>Definição</b>	<b>Tipo</b>
<b>Perfil do profissional</b>		



Escolaridade	Responder a questão possuindo 11 opções de resposta dentre elas superior completo em Educação Física ou em outra área.	Categórica nominal politômica
Ano que se formou	Responder a pergunta relatando o ano que se formou.	Numérica discreta
Possui pós graduação	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
É provisionado	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Tempo de profissão na Educação Física	Responder a pergunta relatando os anos e meses.	Numérica contínua
Possui outro trabalho remunerado além da Educação Física	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
É filiado ao CREF/CONFED	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
É filiado ao SINPEF/RS	Categorias: sim ou não.	Categórica nominal dicotômica
Conhecimento referente à CLT, CREF/ CONFED e SINPEF/RS	Categorias: muito bom, bom, médio, pouco e nenhum.	Categórica ordinal
Possui registro de autônomo	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
<b>Atuação em academias</b>		
Tempo de atuação em academias	Responder a pergunta relatando os anos e meses.	Numérica contínua
Principal responsável pela atividade que ministra	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Atualmente trabalha em outra academia e o número de academias	Relatar o número de academias que trabalha além dessa atualmente.	Categórica nominal dicotômica e numérica discreta
Número de academias que trabalhou e que trabalha atualmente.	Relatar o número de academias já trabalhou e trabalha.	Numérica discreta
Carga horária de trabalho total semanal	Relatar o número total semanal de horas-aula que trabalha nas academias.	Numérica discreta
Satisfação com o salário proveniente das academias	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Exerce levantamento ou carregamento de pesos durante o trabalho e a quantidade de quilos	Categorias: sim ou não e a quantidade de quilos que carrega em média por dia	Categórica nominal dicotômica e numérica discreta
Frequência em relação à utilização de recursos ergonômicos e cuidados à saúde como reidratação, utilização de protetor auricular, uso de microfone, entre outros	Categorias: quase sempre, às vezes, raramente e nunca.	Categórica nominal politômica
Frequência que apresenta dores de cabeça, rouquidão, falhas na voz, dores de garganta e sensação de zumbido no ouvido logo após as aulas nas academias	Categorias: quase sempre, às vezes, raramente e nunca.	Categórica nominal politômica

Possui carteira de trabalho assinada por alguma academia	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Qual a relação trabalhista com a academia	Responder a questão informando se o vínculo é informal, por contrato ou outro.	Categórica nominal politômica
Modalidades que ministra na academia	Responder a questão possuindo inúmeras opções de resposta dentre elas instrutor em sala de musculação, personal trainer, lutas, ginásticas, entre outros.	Categórica nominal politômica
Turnos de trabalho	Categorias: sim ou não em cada turno	Categórica nominal dicotômica
Opinião do professor referente aos materiais que a academia disponibiliza para seu trabalho	Categorias: ruim, regular, bom, ótimo e excelente.	Categórica nominal politômica
Possui 13º salário	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Qual a forma de recebimento	Responder a questão possuindo as opções por hora-aula ou por salário fixo mensal	Categórica nominal dicotômica
Possui data fixa para o recebimento em alguma academia	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Outra função nessa academia além de professor e relatar essa função	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Recebe ou recebeu adicional por tempo de serviço na academia em específico	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Possui férias	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Número de dias de férias por ano	Relatar o número de dias de férias que possui ao ano.	Numérica discreta
As férias são concedidas pela academia	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Férias são remuneradas	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Alguma academia estimula capacitação e treinamento	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Alguma academia paga capacitação e treinamento	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Alguma academia realiza reuniões de estudo em grupo ou individuais	Categorias: sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Opinião sobre condições de higiene das academias	Categorias: ruim, regular, bom, ótimo e excelente.	Categórica nominal politômica
Opinião sobre estado de conservação das academias	Categorias: ruim, regular, bom, ótimo e excelente.	Categórica nominal politômica
Nível de pressão sonora	Será coletada através de aparelho específico em decibéis	Numérica contínua
<b>CONDIÇÕES DE SAÚDE</b>		
<b>Variável</b>	<b>Definição</b>	<b>Tipo</b>

Sintomas musculoesqueléticos	Relato de ocorrência dos sintomas considerando os 12 meses e os sete dias precedentes à entrevista. Responder cada questão possuindo as opções sim ou não.	Categórica nominal dicotômica
Qualidade de vida e voz	Responder cada questão possuindo cinco opções. Após, o ponto de corte será a soma abaixo do menor quartil (P25) para pior QVV.	Categórica nominal dicotômica
Transtornos psiquiátricos menores	Responder cada questão possuindo as opções sim ou não. Após, o ponto de corte será, homens: 6 pontos ou acima. Mulheres: 8 pontos ou acima	Categórica nominal dicotômica
Autopercepção de saúde	Pergunta referente sobre a percepção de sua saúde. A questão terá cinco opções de resposta: excelente, muito boa, boa, regular e ruim.	Categórica ordinal

#### 4. CRONOGRAMA

Ano	2011											2012											
	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
Elaboração do projeto	X	X	X	X	X																-	-	
Revisão de Literatura	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-
Preparação do instrumento					X	X	X															-	-
Defesa do projeto de pesquisa								X														-	-
Avaliação do CEP								X															
Coleta de dados								X	X	X	X	X	X	X	X							-	-
Codificação, revisão e digitação dos dados									X	X	X	X	X	X	X							-	-
Análise dos dados															X	X						-	-
Redação de artigos																	X	X	X			-	-
Defesa da dissertação																				X		-	-

## 5. ORÇAMENTO

<b>Materiais de apoio (materiais de escritório, impressões, vale-transporte e entrevistadores)</b>	<b>Valor (R\$)</b>	<b>Quantidade necessária (unidades)</b>	<b>Total (R\$)</b>
Lápis	0,80 (1 unid.)	90	72,00
Borracha	13,40 (40 unids.)	80	26,80
Apontador	0,65 (1 unid.)	50	32,50
Caneta esferográfica	34,50 (50 unids.)	50	34,50
Régua 30cm	0,45 (1 unid.)	50	22,50
Folhas A4	13,50 (500 unids.)	500	13,50
Pasta plástica com elástico 35mm	2,80 (1 unid.)	50	140,00
Saco plástico A4 p/ questionários	7,10 (100 unids.)	200	14,20
Envelopes A4 p/ questionários	15,10 (100 unids.)	200	30,20
Grampeador para 25 folhas	22,20 (1 unid.)	1	22,20
Grampos de cobre	5,40 (5000 unids.)	5000	5,40
Crachás para entrevistadores	7,00 (10 unids.)	30	21,00
Impressões de questionários	0,08 (1 impressão)	14500	1160,00
Vales-transporte	2,35 (1 unid.)	100	235,00
Entrevistadores	0,00	27	0,00
<b>Total de gastos com materiais</b>	-----	-----	<b>1829,80</b>

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEP, Critério de classificação econômica Brasil. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2011. Disponível em: <http://www.abep.org>.

ALEXOPOULOS, E.C.; STATHI, I.C.; CHARIZANI, F. Prevalence of musculoskeletal disorders in dentists. **BMC Musculoskelet Disord**, p.5-16, 2004,

ALVES, J.A.B. Cenário de tendências econômicas dos esportes e atividades físicas no Brasil. In: DACOSTA, Lamartine Pereira (Org.). **ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006B.

ANDRADE, I.F.C.; RUSSO, I.C.P. Relação entre os achados audiométricos e as queixas auditivas e extra-auditivas dos professores de uma academia de ginástica. **Rev Soc Bras Fonoaudiol**, v. 15(1), p.167-173, 2010.

ANTUNES, A.C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. **Revista Digital EFDeportes**, Ano 9 - Nº 60 - Maio de 2003

AZEVEDO, A.P.; MARATA, T.C.; OKAMATO, V.A.; SANTOS, U.P. Ruído – um problema de saúde pública (outros agentes físicos). In: Buschinelli, J.T.P.; Rocha, L.E.; Rigotto, R.M. **Isto é trabalho de gente? Vida, doença e trabalho no Brasil**. Petrópolis: Vozes; 1994. p.403-35.

AZEVEDO, L.L.; VIANELLO, L.; OLIVEIRA, H.G.P.; OLIVEIRA, I.A.; OLIVEIRA, B.F.V.; SILVA, C.M. Queixas vocais e grau de disfonia em professoras do ensino fundamental. **Rev Soc Bras Fonoaudiol**, v.14(2), p.192-196, 2009.

BARRIO, E.; TOME, S.; RODRIGUEZ, I.; GUDE, F.; SANCHEZ-LEIRA, J.; PEREZ-BECERRA, E.; GONZALEZ-QUINTELA, A. Liver disease in heavy drinkers with and without alcohol withdrawal syndrome. **Alcohol Clin Exp Res**, v.28(1), p.131-136, 2004.

BARROS, E.N.C.; ALEXANDRE, N.M.C. Cross-cultural adaptation of the Nordic musculoskeletal questionnaire. **Int Nurs Ver**, v.50(2), p.101-108, 2003.

BEHLAU, M.; PONTES, P. Higiene vocal: cuidando da voz. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter; 1999.

BEHLAU, M.; OLIVEIRA, G.; SANTOS, L. M. A.; RICARTE, A. Validation in Brazil of self-assessment protocols for dysphonia impact (original title: Validação no Brasil de protocolos de auto-avaliação do impacto de uma disfonia). **Pró-Fono Revista de Atualização Científica**, v.21(4), p.326-332, 2009.

BENEDETTI, T. B.; OURIQUES, R. Análise ergonômica do trabalho de professores de ginástica em academias. **Revista Digital EFDeportes**, ano 11, n. 106,, 2007.

BIELEMANN, R.; KARINI, G.; AZEVEDO, M.R.; REICHERT, F.F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Rev. Bras. Ativ. Fís e Saúde**, v. 12(3), p.65-72, 2007.

BOSCHI, R. F. Cenário de tendências de emprego na área de esportes e atividades físicas. In: DACOSTA, Lamartine Pereira (Org.). **ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

BRANDÃO, A.G.; HORTA, B.L.; TOMASI, E. Sintomas de distúrbios osteomusculares em bancários de Pelotas e região: prevalência e fatores associados. **Rev Bras Epidemiol**, v.8(3), p.295-305, 2005.

BROSOLOTO, A. Efeitos acústicos do uso profissional da voz pelo professor. *Laringologia e Voz Hoje*. **IV Congresso Brasileiro de Laringologia e Voz**. Org. Behlau, H.; Revinter. 1998. p.399.

CANABARRO, L.K.; NEUTZLING, M.B.; ROMBALDI, A.J. Nível de atividade física no lazer dos professores de educação física do ensino básico. **Rev. Bras. Ativ. Fis e Saúde**, v.16(1), p.11-17, 2010.

CAPINUSSÚ, J.M. Academia de ginástica: agressão à saúde? **Rev Educ Fís.**, v.123, p.29-32, 1998.

CAPINUSSÚ, J.M. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). *Atlas do esporte no Brasil*. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CARDOSO, J.P.; RIBEIRO, I.Q.B.; ARAÚJO, T.M.; CARVALHO, F.M.; REIS, E.J.F.B. Prevalência de dor musculoesquelética em professores. **Rev Bras Epidemiol**, v.12(4), p.604-614, 2009.

CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho: burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação**. RJ: Vozes: UNB, 2000.

COSTA, A.D. Tabagismo em médicos e enfermeiros da cidade do Porto. Motivação para deixar de fumar e grau de dependência tabágica. **Rev Port Clin Geral**, v.22, p.27-38, 2006.

CRAIG, C.L.; MARSHALL, A.L.; SJOSTROM, M.; BAUMAN, A.E.; BOOTH, M.L.; AINSWORTH, B.E.; et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Med Sci Sports Exerc**, v.35(8), p.1381-1395, 2003.

DEUS, M.J.; DUARTE, M.F.S. Nível de pressão sonora em academias de ginástica e a percepção auditiva dos professores. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v.2(2), p.5-16, 1997.

DELCOR, N.S.; ARAUJO, T.M.; REIS, E.J.; et al. Labor and health conditions of private school teachers in Vitória da Conquista, Bahia, Brazil. **Cad Saude Publica**, v.20(1), p.187-196, 2004.

DIAS, A.; CORDEIRO, R.; GONÇALVES, C.G.O. Exposição ocupacional ao ruído e acidentes de trabalho. **Cad Saude Publica**, v.22(10), p.2125-2130, 2006.

DRUCKER, P.F. **Desafios gerenciais para o século XXI**. São Paulo: Pioneira, 1999.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. Saúde e trabalho: o caso das professoras de educação física que atuam em academias de ginástica no Rio de Janeiro. **Corpus et Scientia**, v.1(1), p.17-29, 2005.

FOY, C.G.; BELL, R.A.; FARMER, D.F.; GOFF, D.C.JR.; WAGENKNECHT, L. E. Smoking and incidence of diabetes among U.S. adults: findings from the Insulin Resistance Atherosclerosis Study. **Diabetes Care**, v.28(10), p.2501-2507, 2005.

FUJITA, R.; FERREIRA, A.E.; SARKOVAS, C. Avaliação videoquimográfica da vibração de pregas vocais no pré e pós-hidratação. **Rev Bras Otorrinolaringol**, v.70(6), p.742-746, 2004.

GASPARIN, S.M. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cad Saude Publica**, v.22(12), p.2679-2691, 2006.

GIGLIO, A.G. **Estudo das queixas osteomusculares entre fisioterapeutas em um hospital oncológico**. Dissertação (Mestrado em Ciência da Saúde). Curso de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, 2010.

GIROTTI, C.A.; VACCHINO, M.N.; SPILLMANN, C.A.; SORIA, J.A. Prevalence of cardiovascular risk factors in first year university students. **Rev Saude Publica**, v.30, p.576-586, 1996.

GOLDEN, S.H.; WILLIAMS, J.E.; FORD, D.E.; YEH, H.C.; SANFORD, C.; NIETO, F.J.; et al. Depressive symptoms and the risk of type 2 diabetes: the atherosclerosis risk in communities study. **Diabetes Care**, v.27, p.429-435, 2004.

GOMEZ, C.M.; LACAZ, F.A.C. Saúde do trabalhador: novas-velhas questões. **Ciênc. saúde coletiva**, v.10(4), 2005.

GRACIOLLI, L. S. et al. – Relatos de professores das academias de ginástica de Santa Maria expostos a ruído quanto a manifestações vocais. **IX Semana Acadêmica da Fonoaudiologia**. Anais. Santa Maria, 2000.

GRACIOLLI, L.S.; PAIXÃO, D.X.; CONTO, J.; BITENCOURT, R.F. Reflexões ergonômicas sobre a voz de professores de academia de ginástica. **XXII Encontro Nacional de Engenharia de Produção**, Curitiba – PR, 2002

GRILLO, M.H.M.M. The impact of a vocal improvement course in a speech language and hearing science prevention context. **Pró-Fono Revista de Atualização Científica**, Barueri (SP), v. 16(2), p.159-168, 2004.

GUEDES, D.P.; SANTOS, C.A.; LOPES, C.C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.8(4), p.5-15, 2006.

GURGUEIRA, G.P.; ALEXANDRE, N.M.C.; FILHO, H.R.C. Prevalência de sintomas músculo esqueléticos em trabalhadores de enfermagem. **Rev Latino Americana de Enfermagem**, v.11(5), p.608-613, 2003.

HALLAL, P.C.; VICTORIA, C.G.; WELLS, J.C.K.; et al. Physical Inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Medicine in Science and Sports in Exercise**, v.35(11), p.1894-1900, 2003.

HARDING, T.W.; ARANGO, M.V.; BALTAZAR, J.; CLIMENT, C.E.; IBRAHIM, H.H.A.; IGNACIO, L.L.; et al. Mental Disorders in primary health care: a study of their frequency and diagnosis in four development countries. **Psychol Med**, v.10, p.231-241, 1980.

HASKELL, W.L.; LEE, I.M.; PATE, R.R.; et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Med Sci Sports Exerc**, v.39(8), p.1423-1434, 2007.

HEIDEL, S.E.; TORGERSON, J.K. Vocal problems among aerobic instructors and aerobic participants. **J Commun Disord**, v.26(3), p.179-191, 1993.

HOGIKYAN, N.D.; SETHURAMAN, G. Validation of an instrument to measure voice related quality of life (V-RQOL). **Journal of Voice**, v.13(4), p.557-569, 1999.

JARDIM, R.; BARRETO, S.M.; ASSUNÇÃO, A.A. Condições de trabalho, qualidade de vida e disfonia entre docentes. **Cad Saude Publica**, v.23, p.2439-2461, 2007.

JOHNSON, D.L.; PAPADOPOULOS, P.; WATFA, N.; TAKALA, J. Exposure criteria, occupational exposure levels. In: Goelzer B, Hansen CH, Sehrndt GA. **Occupational exposure to noise: evaluation, prevention and control**. Dortmund/Berlin: World Health Organization; 2001. p.79-102.

KALLEBERG, A.L. O crescimento do Trabalho Precário. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v.24(69), 2009.

KERR-CORREA, F.; ANDRADE, A.; BASSIT, A.; BOCCUTO, N. Alcohol and drug use by Unesp medical students. **Rev Bras Psiquiatr**, v.21, p.95-100, 1999.

KNUTH, A.G.; BACCHIERI, G.; VICTORA, C.G.; HALLAL, P.C. Changes in physical activity among Brazilian adults over a 5-year period. **Journal of Epidemiology and Community Health**, v.64, p.591-595, 2010.

KOKOLIS, S.; MARMUR, J.D.; CLARK, L.T.; KASSOTIS, J.; KOKOLIS, R.; CAVUSOGLU, E.; LAPIN, R.; BREITBART, S.; LAZAR, J.M. Effects of alcoholism on coronary artery disease and left ventricular dysfunction in male veterans. **J Invasive Cardiol**, v.18(7), p.304-307, 2006.

KOMURA, Y.; INABA, R.; FUJITA, S.; et al. Health condition of female aerobic dance instructors. Subjective symptoms and related factors. **Sangyo Igaku**, v.34, p.326-334, 1992.



- KUORINKA, I.; JOHNSON, B.; VITERBERG, H. Standardized Nordic Questionnaires for the Analysis of Musculoskeletal Symptoms. **Applied Ergonomics**, v.18(3), p.233-237, 1987.
- LACERDA, A.B.M.; MORATA, T.C.; FIORINI, A.C. Características dos níveis de pressão sonora em academias de ginástica e queixas apresentadas por seus professores. **Rev Bras Otorrinolaringol**, v.67(5), p.656-59, 2001.
- LEMO, K.M.; NEVES, N.M.B.C.; KUWANO, A.Y.; TEDESQUI, G.; BITTENCOURT, A.G.V.; NEVES, F.B.S.C.; et al. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de Medicina de Salvador (BA). **Rev Psiq Clin**, v.34(3), p.118-124, 2007.
- LONG, J.; WILLIFORD, H.N.; OLSON, M.S.; WOLFE, V. Voice problems and risk factors among aerobics instructors. **J Voice**, v.12(2), p.197-207, 1998.
- MACHADO, P.G.; HAMMES, M.H.; CIELO, C.A.; RODRIGUES, A.L. Os hábitos posturais e o comportamento vocal de profissionais de educação física na modalidade de hidroginástica. **Rev. CEFAC**, São Paulo, 2010.
- MARI, J.; WILLIAMS, P.A. Validity study of a Psychiatric Screening Questionnaire (SRQ-20) in Primary Care in the city of São Paulo. **Br J Psychiatry**, v.148, p.23-26, 1986.
- MARTINS, C.O.; DUARTE, M.F. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**, v.8(4), 2000.
- MELAMED, S.; FRIED, Y.; FROOM, P. The joint effect of noise exposure and job complexity on distress and injury risk among men and women: the cardiovascular occupational risk factors determination in Israel study. **J Occup Environ Med**, v.46(10), p.1023-1032, 2004.
- MENDES, A.D. **Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas** (Mestrado em Educação Física). Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, 2010.
- MENEZES, A.M.B.; HALLAL, P.C.; SILVA, F.; SOUZA, M.; PAIVA, L.; D'ÁVILA, L.; et al. Tabagismo em estudantes de Medicina: tendências temporais e fatores associados. **J Bras Pneumol**, v.30(3), p.223-228, 2004.
- MILANO, F.; PALMA, A.; ASSIS, M. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com ciclismo indoor. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. **Revista Digital EFDeportes**, Ano 12, N° 109, 2007.
- MITCHELL, S.V.; ELKIND, M.; SCIACCA, R.; BODEN-ALBALA, B.; RUNDEK, T.M.; MYUNGHEE, C.P.; SACCO, R.L. Moderate Alcohol Consumption Reduces Risk of Ischemic Stroke. **Stroke**, v.37, p.13-19, 2006.

MOURA, E. C.; MORAIS NETO, O. L.; MALTA, D. C.; MOURA, L.; SILVA, N. N.; BERNAL, R., et al. Vigilância de fatores de risco para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal (2006).

NASCIMENTO, J.V. Realidade e perspectivas do mercado de trabalho em Educação Física para o século XXI. **Caderno de Educação Física**, v.2(1), p.117-136, 2000.

National Centre for Voice and Speech. **Occupational and Voice Data**. Iowa City, IA: National Centre for Voice and Speech, 1993.

NEVES, M. Y.; VIERA, S.; ARAÚJO, A.; UCHÔA, N. Trabalho e saúde mental: vivência subjetiva dos trabalhadores do setor da manutenção do hospital universitário/ UFPB. In: Silva Filho JF, Jardim SR, organizadores. **A danação do trabalho e sofrimento psíquico: relações de trabalho e sofrimento**. Rio de Janeiro. Te Cora; 1997.

NEWMAN, C.; KERSNER, M. Voice problems of aerobic instructors: implications for preventive training. **Logopedics, Phoniatics, Vocology**, v.23, p.177-180, 1998.

NOGUEIRA, L.N.S.F. **Qualidade de vida no trabalho do professor de Educação Física: um estudo sobre a decência laboral em academias a partir do ponto de vista docente**. 2006. Tese (Doutorado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2006.

PALMA, A.; MATTOS, U.A.O.; ALMEIDA, M.N.; OLIVEIRA, G.E.M.C. Nível de ruído no ambiente de trabalho do professor de educação física em aulas de ciclismo indoor. **Rev Saúde Pública**, v.43(2), p.345-351, 2009.

PALMA, A. Vida de professores de educação física que atuam em academias de ginástica: comportamento de risco ou vulnerabilidade?. In: II Conferência do imaginário e das representações sociais em educação física, esporte e lazer, 2003, Rio de Janeiro. **Anais da II Conferência do Imaginário e das Representações Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 2003. p. 21-29. CD-Rom.

PALMA, A.; AZEVEDO, A.P.G.; RIBEIRO, S.S.M.; SANTOS, T.F.; NOGUEIRA, L. Saúde e Trabalho dos Professores de Educação Física que atuam com Atividades Aquáticas. **Revista Arquivos em Movimento**, v.2(2), 2006.

PALMA, A.; ABREU, R.; CUNHA, C. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. **Rev Bras Epidemiol**, v.10, p117-126, 2007.

PENTEADO, R.Z. ; PEREIRA, I.M.T.B. - Qualidade de vida e saúde vocal de professores. **Rev Saúde Pública**, v.41(2), p.236-243, 2007.

PENTEADO, R.Z.; PEREIRA, I.M.T.B. Avaliação do impacto da voz na qualidade de vida de professores. **Rev. Soc. Bras. de Fonoaudiologia**, São Paulo, v.8(2), p.19-28, 2003.

PEREIRA, A.E.S.; NOBRE, G.C.; FERREIRA, M.N.S.; SOUSA, M.S.C. O contingente profissional de educação física e a demanda de praticantes na modalidade de musculação nas academias de ginástica de Juazeiro do Norte-CE. **II Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte Nordeste de Educação Tecnológica João Pessoa** - PB - 2007

PIHL, E.; MATSIN, T.; JURIMAE, T. Physical activity, musculoskeletal disorders and cardiovascular risk factors in male physical education teachers. **J Sports Med Phys Fitness**, v.42(4), p.466-471, 2002.

PINHEIRO, F.; TRÓCCOLI, B.; CARVALHO, C. Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. **Rev. Saúde Pública**, v.36(3), p.307-312, 2002.

QUILTER, D. The repetitive strain injury recovery book. Walker: new york, 1998.

RINTALA, P.; PUKKALA, E.; LAARA, E.; VIHKO, V. Physical activity and breast cancer risk among female physical education and language teachers: a 34-year follow-up. **Int J Cancer**, v.107(2), p.268-270, 2003.

ROTHMAN, K. J. Modern Epidemiology. Boston: Little Brown Press. 1986.

SILVA, J.J. **Análise do custo físico do trabalho em professoras ginásticas sistematizadas**. Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia). Curso de Pós-Graduação em Engenharia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2005.

SILVA, L.G. **Condições de trabalho e saúde de professores pré-escolares da cidade de Pelotas**. Dissertação (Mestrado em Ciências). Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, Rio Grande do Sul, 2011.

SILVA, M.C.; ROMBALDI, A.J.; AZEVEDO, M.R.; HALLAL, P.C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v.13(1), p.28-36, 2008.

SILVA, G.S.F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C.; MIRANDA, R.; FILHO, M.B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, v.13(1), p.39-42, 2006.

SILVANY-NETO, A.; ARAUJO, T.M.; DUTRA, F.R.D.; ALVES R.L.; KAVALKIEVICZ, C.; et al. Condições de Trabalho e Saúde dos Professores da Rede Particular de Ensino de Salvador. **Rev Baiana de Saúde Pública**, v.24, p. 42-56, 2000.

SOUZA, K.R.; SANTOS, M.B.M.; PINA, J.A.; MARIA, A.B.V.; CARMO, M.A.T.; JENSEN, M. A trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (Sepe-RJ) na luta pela saúde no trabalho. **Cienc Saúde Coletiva**, v.8(4), p.1057-1068, 2003.

TAMAYO, M.R.; TRÓCCOLI, B.T. Burnout no trabalho. In: Mendes AM, Borges LO, Ferreira MC. **Trabalho em transição, saúde em risco**. Brasília: Universidade de Brasília; 2002.

TOJAL, J.B.; BARBOSA, A.P. (Orgs.). A Ética e a bioética na preparação e na intervenção do Profissional de Educação Física. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2006.

TOSCANO, J.J.O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Ciênc. Mov**, v.9(1), p. 40-42, 2001.

US Department Of Labor: Bureau of Labor Statistics. **Survey of occupational injuries and illnesses**, 2005, - Disponível em: <http://www.bls.gov/iif/oshwc/osh/os/oss014.pdf>. Acessado em junho de 2011.

US Department Of Health and Human Service. **Physical Activity Guidelines for Americans**, 2008 - Disponível em: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/pguide.pdf>. Acessado em julho de 2011.

Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2007: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2007.

World Health Organization. **The World health report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. Geneva: WHO, 239p. 2002

World Health Organization. **Definitions of smoking**. Global link. Geneva; 2003.

World Health Organization. **Drinking and Driving: a road safety manual for decision-makers and practitioners**. Geneva: Global Road Safety Partnership; 2007.

## ***2. Relatório do trabalho de campo***

*(Dissertação de Tiago Wally Hartwig)*

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



**RELATÓRIO DE TRABALHO DE CAMPO**

**Condições de trabalho e saúde de profissionais de  
Educação Física atuantes em academias da cidade de  
Pelotas-RS**

**Tiago Wally Hartwig**

**Pelotas,  
2012**

## 1. INTRODUÇÃO

O Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física (GEEAF) criou um segmento visando avaliar todas as academias de ginásticas, proprietários e profissionais de Educação Física atuantes nesses estabelecimentos. A partir desse segmento de pesquisa foi elaborado um consórcio de mestrado da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas no qual estavam inseridos quatro mestrandos da linha de pesquisa em Atividade Física e Saúde cujas atividades iniciaram-se em abril de 2011. O objetivo inicial da pesquisa foi mapear todas as academias de ginásticas existentes na cidade de Pelotas-RS. Posteriormente, desfechos de interesse foram estabelecidos visando a coleta de informações com todas as pessoas que atuavam como profissionais de Educação Física nas academias na zona urbana da cidade. A coordenação do projeto ficou a cargo dos professores Doutor Felipe Fossati Reichert, Doutor Airton José Rombaldi e Doutor Marcelo Cozzensa da Silva.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário, que continha questões de interesse dos mestrandos e coordenadores envolvidos. No presente relatório de campo somente serão citados o objetivo geral e objetivos específicos do presente mestrando.

Os principais objetivos da coleta de dados foram identificar condições de vida relacionada à saúde e aspectos relativos ao trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

Como objetivos específicos, foram traçados os seguintes:

- Caracterizar os profissionais que atuam nas academias através de variáveis sociodemográficas (idade; sexo; escolaridade; estado civil; cor da pele; nível socioeconômico); comportamentais (nível de atividade física; tabagismo; ingestão de álcool); e nutricional (Índice de Massa Corporal);
- Verificar as condições de trabalho do profissional de Educação Física através do perfil e atuação profissional;
- Identificar a presença de sintomas musculoesqueléticos, problemas relacionados à voz, transtornos psiquiátricos menores e a autopercepção de saúde do profissional de Educação Física de academia;

Esse estudo permitiu a elaboração de um banco de dados a partir de uma metodologia de corte transversal agrupando posteriormente os desfechos dos demais mestrandos.

## **2. INSTRUMENTO**

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado pelos mestrandos e coordenadores envolvidos no projeto. O questionário possuiu um total de 285 questões além de um recordatório alimentar. Questões envolvendo variáveis sociodemográficas, comportamentais, nutricional, relacionada à saúde, aspectos relativos ao trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias foram colocados. Ainda um bloco específico direcionado ao ambiente da academia também foi criado.

Os dados referidos foram coletados por meio de entrevista estruturada. Todos os profissionais atuantes nas academias e que ofertassem algum serviço de atividade física estavam aptos para serem entrevistados.

Porém, não foi possível realizar a coleta de dados em relação ao nível de pressão sonora até o presente momento. De acordo com a intenção inicial estabelecida no projeto, citada acima no presente volume, seriam elencadas todas as academias que ofertassem modalidades de atividades coreografadas, como ginásticas, e em uma amostra intencional de 50% dessas, o ambiente acústico seria analisado. Isso não foi possível até o presente momento pois após a solicitação de empréstimo por parte dos pesquisadores (através de um ofício que encontra-se no anexo 'H'), à Prefeitura Municipal de Pelotas não foi atendida. O órgão responsável pelo empréstimo do decibelímetro (aparelho específico para medição do nível de ruído, da marca Ono Sokki, modelo LA-220S) justificou que o mesmo somente poderá ser ofertado nos meses de novembro e dezembro de 2012. Portanto a coleta de dados do presente desfecho está prevista para a data citada.

Os instrumentos foram divididos em quatro conjuntos e suas respectivas subdivisões.

### **2.1 Nível socioeconômico**

O nível socioeconômico foi definido a partir do "Critério de Classificação Econômica Brasil" que estima o poder de compra das pessoas e famílias urbanas (ABEP, 2011). Além disso, também foi coletado o valor da renda dos entrevistados em reais. Os indivíduos foram classificados em níveis A, B, C, D ou E. O questionário apresenta-se no anexo 'A'.



## **2.2 Variáveis comportamentais e nutricional**

As questões referentes a comportamentos e aspecto nutricional foram coletadas através de questionários e autorelato de peso e altura da seguinte forma:

### **Tabagismo**

O ponto de corte para definição de fumante foi “ter fumado um ou mais cigarros por dia há pelo menos um mês”, e para ex-fumantes “ter parado de fumar há mais de um mês”. Adicionalmente, a opção nunca fumou também foi incluída no questionário (OMS, 2003). O questionário apresenta-se no anexo ‘A’.

### **Ingestão de álcool**

O consumo abusivo de álcool foi coletado e analisado através do instrumento proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007). Foi considerado como abusivo o consumo de mais de cinco doses de bebida alcoólica para homens e mais de quatro para mulheres em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias. Para facilitar a compreensão, uma dose é equivalente ao consumo de 285 ml de cerveja, 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados (OMS, 2007). O questionário apresenta-se no anexo ‘A’.

### **Nível de atividade física**

O instrumento para medir a prática de atividade física foi o International Physical Activity Questionnaire (Questionário Internacional de Atividades Físicas) - IPAQ - versão longa, proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), composto de 23 perguntas que medem a prática de atividade física em quatro domínios: no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas e no lazer (CRAIG et al., 2003).

Os indivíduos que relataram a prática semanal igual ou superior a 150 minutos foram considerados como sendo suficientemente ativos. Para construção deste escore, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas foram somados, sendo que o tempo

das atividades vigorosas foi multiplicado por dois (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 2008). O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

### **Índice de massa corporal (IMC)**

O índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos foi calculado pelo peso (Kg) referido, dividido pela altura (m) referida elevada ao quadrado (OMS, 1995). Indivíduos abaixo de 18,5 Kg/m<sup>2</sup> foram classificados como desnutridos. Indivíduos que se encontraram entre 18,5 Kg/m<sup>2</sup> a 24,9 Kg/m<sup>2</sup> foram classificados como normais. Aqueles que possuíram entre 25,0 Kg/m<sup>2</sup> e 29,9 Kg/m<sup>2</sup> foram considerados com sobrepeso e aqueles possuindo 30,0 Kg/m<sup>2</sup> ou mais foram considerados obesos.

### **2.3 Condições de trabalho**

As questões referentes ao trabalho foram desenvolvidas na forma de questionário e o nível de pressão sonora através de aparelho específico. O questionário foi composto por perguntas objetivas (fechadas) e mistas (fechadas com solicitação de justificativa ou descrição – semi-abertas), ambas de múltipla escolha e algumas escalas de opinião. O questionário foi formulado baseando-se em algumas leis estabelecidas pela Consolidação das Leis Trabalhistas e normas do CREF/CONFEEF e SINPEF/RS.

### **Nível de pressão sonora**

O nível de pressão sonora será analisado, nos meses de novembro e dezembro de 2012, através de um decibelímetro da marca Ono Sokki, modelo LA-220S. De acordo com a OMS (2001) a duração máxima diária da exposição aos níveis de pressão sonora (NPS) deveria ser de 94 dB por hora, sendo este adotado como o ponto de corte em virtude das aulas possuírem, em média, essa duração.

### **2.4 Condições de saúde**

As questões referentes à saúde foram coletadas através de questionários sob seguinte forma:

### **Questionário nórdico de sintomas musculoesqueléticos**

Foi utilizada a versão em português do Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos (PINHEIRO, TRÓCCOLI & CARVALHO, 2002). O instrumento avalia sintomas de dor em pescoço, ombro, cotovelo, antebraço, punho/mão/dedo, região dorsal, região lombar, quadril/coxa, joelho, tornozelo/pé. O questionário consiste em escolhas dicotômicas quanto à ocorrência de sintomas nas diversas regiões anatômicas nas quais são mais comuns. O respondente deve relatar a ocorrência dos sintomas considerando os 12 meses e os sete dias precedentes à entrevista, bem como relatar a ocorrência de afastamento das atividades rotineiras no último ano (KUORINKA et al., 1987). O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

### **Qualidade de vida e voz (QVV)**

Questões relacionadas aos problemas de voz foram mensuradas pelo Protocolo de Qualidade de Vida e Voz (BEHLAU et al., 2009), versão brasileira do Voice-Related Quality of Life (V-RQOL) (HOGIKYAN e SETHURAMAN, 1999). O Protocolo de Qualidade de Vida e Voz é um questionário internacional validado e padronizado, composto por dez questões, contemplando dois domínios: sócio-emocional (SE) e físico (F). As perguntas 1, 2, 3, 6, 7 e 9 referem-se ao funcionamento físico, e as perguntas 4, 5, 8 e 10 ao domínio sócio-emocional. O período de referência do QVV são as duas semanas anteriores à entrevista.

Os profissionais foram agrupados em quartis segundo o escore final dos domínios do QVV, sendo o menor quartil (P25) definido como ponto de corte para uma pior percepção da QVV.

As equações para calcular os escores são:

Escore total:  $100 - (\text{Escore bruto} - 10) \times 100 / 40$

Escore de funcionamento físico:  $100 - (\text{Escore bruto} - 6) \times 100 / 24$

Escore do domínio sócio-emocional:  $100 - (\text{Escore bruto} - 4) \times 100 / 16$

O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

### **Self - Report Questionnaire (SRQ-20)**

Os transtornos psiquiátricos menores foram identificados por meio do Self-Report Questionnaire (SRQ-20). O SRQ, recomendado pela Organização

Mundial de Saúde para identificar transtornos psíquicos comuns, foi testado e validado por Harding et al. (1980) e validado no Brasil por Mari e Williams (1986).

Escores de 6 pontos ou acima para homens e de 8 ou acima para mulheres foram considerados sugestivos de transtornos psiquiátricos menores, acompanhando o melhor ponto de corte segundo Mari e Williams (1986). O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

### **Autopercepção de saúde**

O indivíduo auto classificou a saúde como: excelente, muito boa, boa, regular ou ruim.

### **3. POPULAÇÃO ALVO**

A população foi formada por todos os profissionais de Educação Física atuante em academias (formados ou não) localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas-RS. Fizeram parte profissionais de programas que utilizavam atividades coreografadas com pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*, *personal trainers*, profissionais de ginásticas, profissionais de salas de musculação, de lutas, profissionais que utilizavam bicicletas ergométricas para promoção da atividade física, profissionais de danças, pilates, yoga e atividades aquáticas. O presente estudo não previu cálculo para tamanho de amostra, visto que o trabalho foi um censo e em virtude disso todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias estavam aptos para serem entrevistados.

Quanto à definição de academia, foi incluído no estudo qualquer ambiente que oferecesse alguma prática corporal de forma sistematizada e que possuísse fins lucrativos independente do tamanho (Ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade). Neste sentido, estúdios de pilates, academias de lutas, academias que oferecessem trabalho personalizado, academias de dança fizeram parte desse contexto. Esse conceito foi elaborado baseando-se em outros autores. Capinussú (2006) define academia como empresa privada que oferta serviços relacionados a atividades físicas de um modo geral, visando condicionamento físico, saúde, lazer, iniciação e prática esportiva. Já Toscano (2001) conceitua academias de ginástica como sendo centros de

atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

#### **4. LOGÍSTICA**

Foi realizado na cidade de Pelotas-RS um censo com profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica que ofertassem alguma prática corporal sistematizada. Esse censo fez parte de um consórcio de pesquisa realizado por quatro mestrados da Linha de Atividade Física e Saúde do programa de Pós Graduação em Educação Física da UFPel. Com o objetivo de entrevistar todos os profissionais atuantes nesses estabelecimentos, foi realizado inicialmente um mapeamento de todas as academias de ginástica da cidade. Inicialmente foi solicitado junto aos órgãos da prefeitura os endereços dos estabelecimentos registrados de acordo com as normas vigentes. Após, para a coleta das demais academias que não se encontravam inseridos na legislação, a cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores e a partir desses, entrevistadores foram direcionados a mapear a região.

#### **5. SELEÇÃO, TREINAMENTO DOS ENTREVISTADORES E TRABALHO DE CAMPO**

Os entrevistadores foram graduandos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, matriculados na disciplina de Prática como Componente Curricular (PCC), e recrutados para o trabalho no projeto denominado Epidemiologia da Atividade Física na Academia. Para a realização desse trabalho foram selecionados 20 entrevistadores.

##### **Abordagem inicial (1º etapa do trabalho de campo)**

A cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores observando um espaço geográfico semelhante entre os mesmos. A divisão foi estabelecida de acordo com o local de moradia de cada entrevistador, ou seja, o setor direcionado foi aquele próximo à sua residência. O trabalho se deu dessa forma visando facilitar o deslocamento de cada um e principalmente em virtude do conhecimento que cada entrevistador possuía sobre a região que residia, facilitando assim o mapeamento. Além disso, foi estabelecido que os

entrevistadores utilizassem informantes-chave em seu respectivo setor (pontos como farmácias, bares, supermercados, moto taxistas, entre outros) obtendo assim a localização dos estabelecimentos que desconheciam. Foi conduzido um primeiro contato com as academias com objetivo de obter informações básicas como: nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de profissionais/ instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e folder/cartão do local. Os entrevistadores foram previamente treinados somente com o objetivo de realizar essa coleta inicial apresentando uma carta de apresentação redigida pelos coordenadores do estudo e explicando sobre a intenção do trabalho. Esse processo foi realizado nos meses de maio e junho de 2011. Ao final dessa etapa foram mapeadas 170 academias de ginástica na zona urbana na cidade de Pelotas-RS e 569 pessoas atuantes nesses estabelecimentos entre proprietários e profissionais de Educação Física.

### **Abordagem final (2º etapa do trabalho de campo)**

Essa etapa consistiu na entrevista com os profissionais das academias. Esse trabalho de campo ocorreu entre os meses de outubro de 2011 e maio de 2012.

Para essa nova abordagem os mesmos entrevistadores que participaram na primeira etapa estiveram presentes. Além disso, o mesmo projeto para a disciplina PCC foi ofertado no segundo semestre de 2011, e aqueles graduandos matriculados, automaticamente atuaram como entrevistadores nessa segunda etapa.

A partir disso, um treinamento foi realizado com todos os entrevistadores no qual visou a padronização e qualificação da coleta de dados. A classificação dos candidatos foi feita através de entrevista e do desempenho do candidato durante o treinamento de aproximadamente 20 horas. O desempenho dos candidatos foi avaliado através do interesse, capacidade, desenvoltura para a tarefa de entrevistar e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. A técnica de dramatização da entrevista consistiu em 3 etapas:

a) Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento possuíram o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Houve uma leitura em voz alta do questionário. Um entrevistador em

treinamento realizou a entrevista e o outro respondeu as perguntas de acordo com a sua realidade. Os mestrandos coordenaram a atividade, esclarecendo as dúvidas.

b) Dramatização da entrevista: objetivou reproduzir e solucionar problemas que poderiam comprometer a confiabilidade dos dados coletados. Nesta fase, os entrevistadores ocuparam o papel de entrevistador e de pessoa a ser entrevistada. O entrevistado respondeu as questões, apresentando as mais diversas situações que poderiam ocorrer no trabalho de campo, simulando uma entrevista.

c) Entrevistas acompanhadas: foi observado o desempenho do entrevistador na realização do trabalho de campo. Os mestrandos observaram à forma que o entrevistador abordou os profissionais das academias selecionados no estudo piloto. Assim, houve uma avaliação de todos os aspectos necessários a realização da entrevista e preenchimento do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas.

Nessa fase, cada entrevistador tinha posse novamente de uma carta de apresentação redigida e assinada pelo responsável do projeto, autorizado pelo Comitê de Ética, esclarecendo dúvidas e questionamentos. Ainda, os entrevistados que se disponibilizaram a participar da pesquisa receberam um Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo informações sobre procedimentos, riscos, benefícios, participação, despesas, confidencialidade e consentimento, a ser assinado antes do início da entrevista. Ao final dessa etapa, 519 pessoas, entre proprietários e profissionais de Educação Física realizaram a entrevista.

## **6. ESTUDO PILOTO**

O estudo piloto foi realizado em duas academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande-RS, cidade próxima à cidade de Pelotas. O principal objetivo dessa etapa foi de simular a aplicação do questionário por parte dos entrevistadores analisando a reação dos entrevistados quanto a possíveis dificuldades de respostas referente às perguntas e tempo de aplicação. Essa etapa serviu de apoio para mudanças no instrumento. Quatro profissionais de Educação Física foram entrevistados.

## **7. SUPORTE TÉCNICO**

Foi organizado um sistema de reuniões semanais entre supervisores (mestrandos) e entrevistadores, visando a resolução de problemas enfrentados no trabalho de campo. Os supervisores seguiram uma lista de tarefas que incluíam: reunião semanal com os entrevistadores para discussão de dúvidas e entrega dos questionários; revisão da codificação dos questionários; fornecimento de material; registro do recebimento de questionários e da saída de material; acompanhamento dos entrevistadores em academias com dificuldade de acesso e visitas a estabelecimentos com persistência de recusas.

## **8. CONTROLE DE QUALIDADE**

Quando da entrega dos questionários, os mestrandos realizavam os seguintes procedimentos:

- a) revisão para verificação do preenchimento correto, clareza das anotações, existência de resposta a todas as questões, respeito aos pulos;
- b) revisão dos questionários de maneira minuciosa a procura de erros de codificação.

Durante o trabalho de campo, uma amostra aleatória de 10% dos profissionais de Educação Física das academias foi novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo, para aplicação de um questionário contendo perguntas-chave para a verificação de possíveis erros e fraudes. O controle de qualidade foi realizado preferencialmente de forma presencial, caso não tenha sido possível, o contato foi por telefone.

Os questionários foram arquivados no Laboratório de Bioquímica e Fisiologia do Exercício (LABFEX) da Escola Superior de Educação Física para posterior digitação.

## **9. CODIFICAÇÃO, PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS**

Foi utilizada uma coluna à direita do questionário para a codificação. A codificação foi realizada pelos entrevistadores ao final de cada dia de trabalho de campo. As codificações foram revisadas pelos mestrandos envolvidos no trabalho. As questões abertas foram codificadas após o término do estudo visando evitar erros de preenchimento e codificação. Quando algum questionário encontrava-se com algum erro de codificação e/ ou preenchimento



eram imediatamente devolvidos aos entrevistadores para esclarecimento de dúvidas. A digitação dos questionários foi realizada imediatamente após o término do trabalho de campo. Cada questionário foi digitado duas vezes, por dois mestrandos diferentes. Para estruturação do banco de dados foi utilizado o programa EpiData 3.1, permitindo dessa forma comparar os bancos de dados e corrigir possíveis erros de digitação. Essa etapa foi realizada no mês maio de 2012.

Foi realizada análise estatística descritiva (cálculo de médias e desvio-padrão para as variáveis contínuas e cálculo de proporções e IC de 95% para as variáveis categóricas). A análise dos dados foi realizada através da utilização do software estatístico STATA 10.0.

## **10. PERDAS E RECUSAS**

Aqueles profissionais de Educação Física e proprietários que se negaram a responder os questionários durante a etapa de coleta de dados após três visitas (no mínimo) do entrevistador e, pelo menos, uma visita do supervisor de campo foram considerados como recusa. Os profissionais que não foram encontrados nas academias durante período de coleta de dados foram considerados perdas. As entrevistas impossibilitadas de serem realizadas tiveram como justificativas: indivíduo não se encontrar na academia na ocasião das visitas, alegação de falta de tempo para responder ao questionário e recusa clássica (sujeitos que negaram-se a responder por opção pessoal). Ao final do período de coleta de dados foram entrevistados 519 proprietários e profissionais de Educação Física de academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas. A porcentagem final de perdas e recusas do trabalho foi de 9,0%.

### **3. Artigo**

*(Dissertação de Tiago Wally Hartwig)*

O artigo será submetido ao periódico Cadernos de Saúde Pública e já encontra-se formatado nas normas da mesma, as quais podem ser encontradas no Anexo I.

1 **Condições de saúde de trabalhadores de academias da cidade de Pelotas-RS: um**  
2 **estudo de base populacional**

3  
4 **Health conditions of workers in gym of Pelotas-RS: a population-based study**

5  
6 **Título corrido:** Saúde de trabalhadores atuantes em academias de ginástica

7  
8  
9 Tiago Wally Hartwig<sup>1</sup>

10 Marcelo Cozzensa da Silva<sup>1,2</sup>

11 Airton José Rombaldi<sup>1,2</sup>

12  
13 <sup>1</sup> Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas,  
14 Brasil

15 <sup>2</sup> Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física - Universidade Federal de  
16 Pelotas, Brasil

17  
18  
19  
20 Contato: Tiago Wally Hartwig  
21 PPG em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas  
22 Rua Luis de Camões 625 – CEP: 96055-630  
23 Fone (fax): (53) 3273-3851  
24 E-mail: tiagowh@gmail.com

25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34

## 1 **Resumo**

2 Foi realizado na cidade de Pelotas/RS um censo com trabalhadores de Educação Física  
3 atuantes em academias de ginásticas com o objetivo de descrever as características de  
4 saúde dessa população. O estudo observacional entrevistou 497 trabalhadores obtendo  
5 informações referentes a questões econômicas, sociodemográficas, comportamentais  
6 (nível de atividade física, tabagismo e ingestão de álcool) e relacionadas à saúde como  
7 sintomas musculoesqueléticos, problemas de voz e transtornos psiquiátricos menores. A  
8 quase totalidade dos entrevistados foi classificada como ativos, 1,2% eram fumantes e  
9 mais da metade dos homens e 45% das mulheres relataram ingestão exagerada de álcool.  
10 Quanto à saúde vocal, todos os trabalhadores foram classificados como tendo saúde  
11 excelente; 7,6% possuíam transtornos psiquiátricos menores e os segmentos corporais  
12 mais relatados com dor ou desconforto no último ano foram a coluna lombar, os joelhos  
13 e pescoço. O diagnóstico das condições de saúde desses trabalhadores subsidia o  
14 planejamento de estratégias de mudanças principalmente em relação ao consumo  
15 excessivo de álcool e uma maior conscientização visando a não exposição de regiões  
16 como coluna lombar e joelhos.

17

18 Palavras-chave: desconforto musculoesquelético; transtornos mentais; academias de  
19 ginástica; saúde vocal; doença.

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

**1 Abstract**

2 It was held in the city of Pelotas/RS a census with Physical Education workers in gyms  
3 in order to describe their health characteristics. The observational study interviewed 497  
4 workers obtaining information related to economic, demographic, behavioral (physical  
5 activity, smoking and alcohol intake) and health-related as musculoskeletal symptoms,  
6 voice problems and psychiatric disorders. Almost all of them were classified as  
7 physically active, 1.2% were smokers and more than half of men and 45% of women  
8 reported excessive alcohol intake. All workers were classified as having excellent vocal  
9 health, 7.6% had psychiatric disorders and the body segments most reported with pain  
10 or discomfort in the last year were the lumbar spine, knees and neck. The diagnosis of  
11 health conditions of these workers subsidizes planning strategies changes mainly related  
12 to excessive alcohol consumption and an increased awareness aimed at the non-  
13 exposure of regions such as the spine and knees.

14

15 **Keywords:** musculoskeletal discomfort; mental disorders; gymnastics academies; vocal  
16 health; disease.

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

## 1 **Introdução**

2           Ao longo dos anos o trabalho vem sofrendo modificações importantes na sua  
3 execução, consequência das inovações tecnológicas e organizacionais, alterando de  
4 forma significativa a rotina dos trabalhadores. Essas inovações, fruto da globalização,  
5 são consideradas uma das causas da precarização do trabalho, acarretando um aumento  
6 das funções e da jornada das atividades profissionais. Exposições a fatores de riscos  
7 para a saúde, como cobranças por rendimento, ausência de pausas, entre outros, podem  
8 gerar transtornos psicofísicos, afetando o estilo de vida e o padrão de saúde-doença dos  
9 trabalhadores <sup>1</sup>. Dentre todas as profissões, a realidade de trabalhadores de Educação  
10 Física atuantes em academias de ginástica tem sido pouco abordada na literatura no  
11 presente contexto <sup>2</sup>.

12           As academias de ginástica ocupam cada vez mais espaço no contexto social,  
13 atuando como organizações especializadas e prestadoras de serviços físico-esportivos <sup>3</sup>.  
14 Trabalhadores de Educação Física atuantes nesses estabelecimentos são fundamentais,  
15 exercendo dentre várias funções, a de proporcionar, através de seus conhecimentos,  
16 meios que visem promover um estilo de vida ativo para seus clientes. Porém, esse  
17 mesmo trabalhador responsável por estimular tais comportamentos, por vezes, acaba por  
18 expor sua própria saúde a condições inadequadas de trabalho. Salários abaixo do  
19 estabelecido, ausência de pausas, condições ergonômicas não ideais e desvalorização  
20 profissional são descritos na literatura <sup>4,5</sup>.

21           Há evidências que esse trabalhador está suscetível a agravos relacionados à sua  
22 saúde <sup>6,7</sup>. Problemas musculoesqueléticos, distúrbios vocais, assim como desgaste  
23 mental podem estar associados ao ambiente ocupacional em virtude das características  
24 que algumas modalidades da ocupação possuem. A organização do trabalho, fatores  
25 ambientais e possíveis sobrecargas são condições de trabalho que podem interferir  
26 diretamente em agravos à saúde musculoesquelética. A literatura reporta que o desgaste  
27 físico pode ser percebido em atividades como o ciclismo indoor <sup>6</sup>. Além disso, a  
28 existência de fatores como a repetitividade e posturas indevidas, são os maiores  
29 responsáveis pelo surgimento de lesões <sup>8</sup>.

30           Transtornos psiquiátricos menores <sup>4,7</sup> e problemas vocais também podem estar  
31 associados com o ambiente laboral. Os primeiros, devido à necessidade de concentração  
32 e/ ou monotonia proveniente da tarefa, jornadas extensas de trabalho, atuação em mais  
33 de um local de trabalho, entre outros. Já, a voz, utilizada como norteador e estimulador

1 das modalidades referentes ao exercício físico também pode ser comprometida.  
2 Problemas como rouquidão e afonias nesses trabalhadores já foram relatados <sup>9,10</sup>.

3 Hábitos comportamentais como ingestão exagerada de álcool, prática de  
4 atividade física e o uso do tabaco são variáveis importantes relacionadas à saúde do  
5 trabalhador de Educação Física de academia. Porém, no que diz respeito a essa  
6 população, a literatura é inconclusiva. Entretanto, já está bem estabelecida a associação  
7 do álcool a morbidades como hepatite e cirrose em outros profissionais da saúde <sup>11</sup>.  
8 Foram também relatados elevada prevalência de prática de atividade física em  
9 profissionais de Educação Física que atuam na rede escolar <sup>12</sup> além de elevada  
10 prevalência de tabagismo, responsável por 90% de todas as mortes por câncer de  
11 pulmão, em outros profissionais da área da saúde <sup>13,14</sup>. Uma possível explicação para  
12 essa lacuna é de que esses trabalhadores de Educação Física atuantes em academias  
13 possuam comportamentos positivos, em virtude do próprio perfil dessa população ou  
14 devido às características da ocupação. Por outro lado, parece haver uma espécie de sen-  
15 so comum que parte do pressuposto de que o trabalhador de Educação Física é  
16 naturalmente mais ativo, o que os exclui de determinadas investigações <sup>12</sup>.

17 No sentido de preencher essa lacuna da literatura, o presente estudo tem por  
18 objetivo descrever as características de saúde de trabalhadores de educação física  
19 atuantes em academias da zona urbana de uma cidade de médio porte do sul do Brasil.

20

## 21 **Métodos**

22 Foi realizado um censo no ano de 2012 na cidade de Pelotas/RS que objetivou  
23 verificar as condições de saúde de trabalhadores de Educação Física atuantes em  
24 academias de ginástica. O estudo se caracteriza como sendo observacional de caráter  
25 descritivo.

26 A população foi formada por todos os trabalhadores de Educação Física atuantes  
27 em academias de ginástica (graduados em Educação Física, não graduados,  
28 provisionados e estagiários) localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas/RS.  
29 Fizeram parte, ministrantes de programas que utilizam atividades coreografadas com  
30 pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*,  
31 *personal trainers*, ministrantes de ginásticas, trabalhadores atuantes em salas de  
32 musculação, de lutas, trabalhadores que utilizam bicicletas ergométricas para promoção  
33 da atividade física, trabalhadores que atuavam com danças, Pilates, Yoga e atividades  
34 aquáticas. O estudo não previu cálculo para tamanho de amostra, visto que buscou

1 entrevistar todos os trabalhadores de Educação Física. Quanto à definição de academia  
2 de ginástica, foi incluído no estudo qualquer ambiente que oferecesse alguma prática  
3 corporal de forma sistematizada e que possuísse fins lucrativos, independente do  
4 tamanho. Ambientes que oferecessem atividades físicas de um modo geral, visando  
5 condicionamento físico, saúde e lazer foram incluídos<sup>15,16</sup>.

6 A logística do trabalho teve início em maio de 2011. Inicialmente a cidade de  
7 Pelotas foi fragmentada em 19 setores observando um espaço geográfico semelhante  
8 entre os mesmos. A partir desses, entrevistadores (graduandos da Escola Superior de  
9 Educação Física) foram direcionados às regiões com o objetivo inicial de mapear todas  
10 as academias de ginástica existentes na zona urbana da cidade e obter informações  
11 básicas do estabelecimento. Naquele momento, foram encontradas 170 academias e 546  
12 trabalhadores.

13 A coleta de dados, por meio de uma entrevista estruturada com os trabalhadores,  
14 foi realizada entre outubro de 2011 e maio de 2012. Os entrevistadores responsáveis  
15 pela coleta de dados (n=20) passaram por um treinamento de 20 horas, visando a  
16 padronização e qualificação da coleta. Um estudo piloto foi realizado em duas  
17 academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande/RS, cidade localizada a  
18 aproximadamente 60 Km ao sul de Pelotas. Todos os trabalhadores foram contatados e  
19 convidados a participar do estudo. A todos foi garantido o direito de recusa e a  
20 confidencialidade das informações a serem coletadas. Os que concordaram em  
21 participar assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

22 O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário contendo  
23 questões econômicas, sociodemográficas, comportamentais, relacionada à saúde e  
24 aspectos relativos ao trabalho como as modalidades que os trabalhadores de Educação  
25 Física atuavam.

26 O nível econômico foi definido a partir do "Critério de Classificação Econômica  
27 Brasil" que estima o poder de compra das pessoas e famílias urbanas<sup>17</sup>. Além disso,  
28 também foi coletada a renda dos entrevistados em reais. Aspectos comportamentais como  
29 tabagismo e ingestão de álcool foram coletados e analisados através de instrumentos  
30 propostos pela Organização Mundial da Saúde<sup>18,19</sup>. Em relação à variável ingestão de  
31 álcool, uma "dose" foi definida e explicada ao entrevistado como sendo equivalente ao  
32 consumo de 285 mL de cerveja, 120 mL de vinho ou, aproximadamente, 30 mL de  
33 destilados<sup>19</sup>. Para a mensuração da prática de atividade física foi utilizado o Questionário  
34 Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão longa, validado por Craig et al.<sup>20</sup>. Os



1 indivíduos que relataram a prática semanal igual ou superior a 150 minutos foram  
2 considerados suficientemente ativos <sup>21</sup>.

3 As variáveis relacionadas à saúde (sintomas musculoesqueléticos, problemas de  
4 voz e transtornos psiquiátricos menores) foram coletadas e analisadas através do dos  
5 seguintes instrumentos: Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos <sup>22</sup>,  
6 Protocolo de Qualidade de Vida e Voz (QVV) <sup>23</sup>, versão brasileira do *Voice-Related*  
7 *Quality of Life* (V-RQOL) <sup>24</sup> e o *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20) <sup>25</sup>. O Protocolo de  
8 Qualidade de Vida e Voz é um questionário composto por dez questões, contemplando  
9 dois domínios: sócio-emocional (SE) e físico (F). O ponto de corte é de 25 pontos de  
10 acordo com o escore final, sendo que valores abaixo dessa pontuação são definidos  
11 como uma pior percepção da QVV. O SRQ-20 foi testado e validado por Harding et al.  
12 <sup>26</sup> e validado no Brasil por Mari e Willians <sup>25</sup>. Escores iguais ou superiores a 6 pontos  
13 para homens e iguais ou superiores a 8 pontos para mulheres foram considerados  
14 sugestivos para transtornos psiquiátricos menores.

15 Durante o trabalho de campo, o controle de qualidade foi realizado através da  
16 aplicação de um questionário resumido contendo perguntas-chave a uma amostra  
17 aleatória de 10% dos trabalhadores entrevistados. O objetivo do mesmo foi a verificação  
18 de possíveis erros e fraudes.

19 Para estruturação do banco de dados foi utilizado o programa EpiData 3.1. Cada  
20 questionário foi duplamente digitado o que permitiu, posteriormente, a comparação dos  
21 bancos para avaliação e correção de possíveis erros de digitação. A análise dos dados  
22 foi realizada através da utilização do software estatístico STATA 10.0. Foi realizada  
23 uma análise descritiva dos dados com cálculo de médias e desvios-padrão para as  
24 variáveis contínuas e cálculo de proporções e IC95% para as variáveis categóricas.

25 O protocolo do estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Escola  
26 Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e aprovado sob o nº  
27 021/2011.

28

## 29 **Resultados**

30 Do total de 546 trabalhadores de Educação Física existentes nas 170 academias  
31 mapeadas, 497 responderam o questionário (9,0% de perdas e recusas). A média de  
32 idade dos entrevistados foi de 29,7 anos (DP 8,3 anos) sendo a maioria do sexo  
33 masculino (57,9%). A média de peso e estatura da população foi de 72,4 Kg (DP 14,5  
34 Kg) e 170cm (DP 9,2 cm), respectivamente. Observou-se que 87,1% dos entrevistados

1 eram de cor branca, 66,4% solteiros e 27,9% possuíam filhos. Em relação à escolaridade,  
2 a maioria possuía graduação em Educação Física (32,0% licenciados plenos, 14,7%  
3 licenciados e 6,6% bacharéis). Quanto à renda mensal, a mediana com trabalho  
4 realizado na academia foi de R\$ 1000,00, sendo que 82,9% do total dos entrevistados  
5 foram classificados, segundo seus bens de consumo, nas classes econômicas A e B.

6 Do total dos entrevistados, 48,5% atuavam como instrutores de musculação e  
7 38,8% ofertavam serviços de treinamento personalizado. Apenas 16,7% ministravam  
8 aulas de ginásticas (atividades coreografadas com pesos livres, exercícios localizados,  
9 atividades com auxílio de bicicletas ergométricas, entre outros), 15,2% trabalhavam  
10 com lutas, e 14,7% ofertavam o serviço de Pilates. Ainda, 6,6% trabalhavam com  
11 danças, 6,2% do total trabalhavam com atividades aquáticas (natação e hidroginástica),  
12 e 1,8% eram instrutores de Yoga. A tabela 1 descreve as variáveis sociodemográficas e  
13 de trabalho dos trabalhadores de academias da zona urbana da cidade de Pelotas/RS.

14 Quanto à autopercepção de saúde, 77,9% dos entrevistados relataram sua saúde  
15 como muito boa/excelente. Em relação ao tabagismo, 25,9% da população admitiram ter  
16 experimentado pelo menos um cigarro na vida, porém, o hábito de fumar atualmente foi  
17 encontrado em 1,2% (N=6). Analisando a ingestão de álcool, 94,3% dos entrevistados  
18 relataram já ter ingerido esse tipo de substância alguma vez na vida. Atualmente, 73,0%  
19 ainda possuem esse comportamento, sendo que 70,8% do total da população relataram  
20 ingerir de forma esporádica. Entre os homens que relataram ingerir bebida alcoólica  
21 atualmente, mais da metade (55,7%) ingeriram mais de cinco doses em uma mesma  
22 ocasião no último mês. Em relação às mulheres, a prevalência foi de 45% para a  
23 ingestão de mais de quatro doses em uma mesma ocasião no último mês. Considerando  
24 o consumo alcoólico abusivo de acordo com a escolaridade, encontrou-se uma  
25 prevalência de 49,5% para os estudantes.

26 A mediana de prática semanal de atividade física (atividade física total) foi de  
27 1410 minutos, sendo que quase a totalidade dos entrevistados atingiram o mínimo de  
28 atividade recomendada (99,0%). Quando analisados os domínios para prática de  
29 atividade física separadamente, os resultados variaram. As medianas em minutos de  
30 atividade física praticados na semana habitual nos domínios do trabalho, doméstico,  
31 lazer e deslocamento foram 600 minutos, 70 minutos, 420 minutos e 90 minutos,  
32 respectivamente. Quando analisado através de frequências relativas, 75,2% e 79,3%  
33 foram considerados suficientemente ativos nos domínios trabalho e lazer,  
34 respectivamente. Além disso, considerando as modalidades ministradas, 95,1% dos

1 trabalhadores que atuavam em ginásticas relataram atividade física suficiente, no  
2 domínio do trabalho, para ser considerados ativos. A tabela 2 descreve as variáveis  
3 relacionadas às condições de saúde e hábitos comportamentais dos trabalhadores.

4         Analisando a saúde vocal, a média do escore total do QVV foi de 94,8 (DP 1,25).  
5 Todos os trabalhadores de todas as modalidades obtiveram excelentes pontuações na  
6 análise vocal. Enquanto os ministrantes de atividades aquáticas apresentaram 93,0  
7 pontos, os trabalhadores que atuavam com lutas relataram qualidade de voz próxima do  
8 valor máximo (96,7 pontos). Em relação à saúde mental, a prevalência total de  
9 transtornos psiquiátricos menores na população foi de 7,6%. Analisando os gêneros, a  
10 prevalência desse agravo entre os sexos foi de 6,2% para os homens e 9,5% para as  
11 mulheres. Entre os entrevistados, por volta de 10%, dos trabalhadores que atuavam com  
12 Yoga, atividades aquáticas, ginásticas, e musculação relataram tais transtornos.

13         No que se refere à presença de sintomas musculoesqueléticos no último ano,  
14 verificou-se que 87,9% dos entrevistados relataram alguma dor/desconforto em alguma  
15 região do corpo. Prevalências importantes foram descritas para as regiões da coluna  
16 lombar (50,1%), joelho (41,4%), pescoço (40,6%) e ombros (37,6%). Quando  
17 analisados separadamente por atividade que ministra, a dor na coluna lombar foi  
18 relatada por ministrantes de Pilates, atividades aquáticas, danças e *personal trainers*  
19 (63,0%, 58,0%, 54,5% e 53,8%, respectivamente). Já em relação ao joelho,  
20 trabalhadores que atuavam com atividades coreografadas - ginásticas (50,6%) e  
21 atividades aquáticas (48,3%), relataram dor/desconforto nessa região. Analisando a  
22 região do pescoço, 53,4% dos ministrantes de Pilates referiram o problema seguido por  
23 ministrantes de danças e também atividades aquáticas (51,5% e 45,1%,  
24 respectivamente). Por fim, trabalhadores que atuavam com atividades aquáticas e Pilates  
25 relataram dor na região dos ombros. A tabela 3 descreve a frequência relativa das  
26 variáveis comportamentais e de saúde dos trabalhadores de academias de acordo com as  
27 modalidades que ministram.

## 29 **Discussão**

30         A mudança constante do ambiente ocupacional, a alteração da rotina dos  
31 trabalhadores e exposições a fatores de risco para a saúde como cobranças por  
32 rendimento, ausência de pausas e as próprias características das ocupações podem gerar  
33 transtornos psicofísicos alterando o estilo de vida dos trabalhadores. Apesar dessa

1 premissa, a realidade de trabalhadores de Educação Física atuantes em academias de  
2 ginástica tem sido pouco abordada na literatura <sup>2</sup>.

3 No presente estudo, a média de idade encontrada foi semelhante a outras  
4 pesquisas <sup>7, 27, 28</sup>. Uma possível explicação para o fato pode ser a necessidade de maior  
5 vitalidade e esforço que algumas modalidades exigem, como exemplo, aulas de  
6 atividades coreografadas cujo professor é participante ativo.

7 O número de trabalhadores atuantes em academias que possuíam graduação em  
8 Educação Física foi muito inferior aos estudos de Palma et al. <sup>7</sup> e Mendes <sup>29</sup>. Isso pode  
9 estar relacionado às metodologias e aos critérios de inclusão utilizados nessas pesquisas.  
10 No presente estudo, foram consideradas todas as pessoas que prestavam serviços  
11 relacionados a atividades físicas, fato não abordado pelos estudos referidos. Em relação  
12 à remuneração mensal, os valores foram inferiores aos expostos pelos autores citados  
13 anteriormente. De acordo com a literatura, a desregulamentação dos direitos e a  
14 flexibilidade das relações de trabalho são percebidas de forma mais frequente em  
15 academias de ginástica <sup>30</sup>. As reduções dos custos de trabalho através da informalidade e  
16 a maior competitividade contribuem diretamente para essa precarização.

17 Em relação à percepção de saúde, foi encontrada elevada prevalência nas  
18 categorias muito boa/ excelente. A literatura é inexistente nesse aspecto, acarretando  
19 uma lacuna e impossibilitando comparações. Esse achado pode estar relacionado à  
20 associação desse trabalhador a hábitos saudáveis, como baixas prevalências de tabagismo e  
21 elevados níveis de atividade física, e também a baixa média de idade encontrada nesses  
22 trabalhadores. Outra possível explicação pode estar atrelada ao viés do trabalhador sadio,  
23 considerada uma limitação do estudo, uma vez que aqueles que possuem condições de  
24 saúde desfavoráveis podem não estar mais inseridos nesse ambiente.

25 Segundo a OMS <sup>31</sup>, o fumo é responsável por 90% de todas as mortes por câncer  
26 de pulmão, e representa um grave problema de saúde pública. Esse hábito de vida,  
27 apesar dos malefícios amplamente conhecidos, é verificado em profissionais de  
28 diferentes ocupações, inclusive da área da saúde. A frequência relativa do hábito de  
29 fumar atualmente no presente estudo foi inferior a estudos já realizados com  
30 profissionais da área da saúde nas cidades de Pelotas-RS e Salvador-BA (10,1% e  
31 38,9%, respectivamente) <sup>13, 14</sup>. Com relação ao uso do tabaco entre trabalhadores de  
32 Educação Física, atuantes em academias, poucos estudos foram encontrados. Em uma  
33 amostra de 32 trabalhadores de uma academia de ginástica da cidade de Niterói/RJ,  
34 6,2% foram considerados fumantes <sup>32</sup>. Palma e colegas <sup>33</sup> encontraram uma prevalência

1 de tabagismo diário de 8% entre acadêmicos de Educação Física, na cidade do Rio de  
2 Janeiro. Uma possível explicação para esses achados pode estar relacionada a uma  
3 associação positiva entre comportamentos saudáveis. No estudo desenvolvido com  
4 profissionais de saúde nas regiões sul e nordeste do Brasil, maiores níveis de atividade  
5 física foram encontrados entre indivíduos não fumantes e naqueles que consideravam  
6 sua saúde muito boa ou excelente <sup>34</sup>.

7 Já está bem estabelecida na literatura a associação da ingestão exagerada de  
8 álcool com outras morbidades como hepatite e cirrose <sup>11</sup>. Esse comportamento, assim  
9 como o uso de tabaco, é notado em estudantes e profissionais da educação e também da  
10 saúde, sendo considerado um importante problema de saúde pública. No presente estudo,  
11 94,3% dos entrevistados já relataram ter ingerido esse tipo de substância alguma vez na  
12 vida, destacando-se a prevalência de ingestão exagerada em relação aos estudantes. Em  
13 um estudo realizado na cidade de Vitória da Conquista/BA com 250 professores da rede  
14 particular de ensino, apontou que 22,1% ingeriam bebidas alcoólicas e que 1,3% da  
15 amostra eram suspeitos de serem dependentes do álcool <sup>35</sup>. Palma e colaboradores <sup>33</sup>, em  
16 um estudo no Rio de Janeiro cuja amostra foi composta por estudantes de Educação  
17 Física, relataram uma prevalência de consumo semanal de álcool de 34,6%, e Silva et al.  
18 <sup>36</sup>, mostraram uma prevalência de 84,7% entre acadêmicos da área de Ciências  
19 Biológicas, incluindo Educação Física, Medicina, Saúde Pública, Enfermagem, entre  
20 outras, no último ano. A literatura corrobora com os resultados do presente estudo em  
21 relação à ingestão elevada de álcool em estudantes. Nesse período etário o indivíduo  
22 está exposto a uma série de alterações em seu cotidiano. Avanço na formação  
23 profissional e mudanças em relação aos vínculos sociais podem estar associados a esse  
24 comportamento.

25 Com relação ao nível de atividade física exclusivamente de trabalhadores de  
26 academias, os dados são escassos na literatura. Uma possível explicação pode estar  
27 atrelada ao pressuposto de que trabalhadores de Educação Física são naturalmente mais  
28 ativos do que o restante o que acaba por eliminar investigações <sup>35</sup>. Elevadas  
29 prevalências de ativos foram encontradas nos domínios trabalho e lazer, destacando-se  
30 os trabalhadores que atuavam com ginásticas no primeiro domínio. A literatura relata  
31 que ministrantes de ginásticas estão mais expostos há elevadas cargas de trabalho físico  
32 e, conseqüentemente, maior desgaste <sup>6</sup>. Na cidade de Pelotas/RS, estudos analisaram o  
33 domínio do lazer em professores de Educação Física do ensino básico e acadêmicos do  
34 curso de Educação Física e encontraram uma prevalência de 55,0% e 74,2% de ativos,

1 respectivamente <sup>12, 37</sup>. Palma e colegas <sup>33</sup>, ao medirem o nível de atividade física de  
2 estudantes de Educação Física de duas universidades particulares do Rio de Janeiro,  
3 encontraram que 90,8% dos acadêmicos praticavam atividades físicas regulares pelo  
4 menos uma vez na semana. Guedes et al. <sup>38</sup>, encontraram prevalências de 80,0% e  
5 76,3% de indivíduos ativos ou muito ativos, respectivamente, entre acadêmicos de  
6 Educação Física da Universidade Estadual de Londrina. Esses achados podem estar  
7 relacionados ao próprio perfil dessa população ou devido às características da ocupação.

8 O número de pesquisas sobre a saúde vocal de profissionais em diferentes áreas  
9 de atuação relacionando com seu ambiente ocupacional cresceu nos últimos anos,  
10 principalmente em professores <sup>39, 40</sup>. A voz passou a ser um dos principais instrumentos  
11 de trabalho em atividades laborais que exigem certa agilidade de informação,  
12 cumprimento de tarefas imediatas e que estejam associadas a motivação e diferentes  
13 estímulos para a continuidade. Abordando especificamente trabalhadores de academias,  
14 a voz é um instrumento de trabalho tão importante quanto a exigência física que está  
15 associada com essa ocupação. Analisando a saúde vocal no presente estudo,  
16 ministrantes de atividades aquáticas e ginásticas foram os que relataram menores  
17 pontuações no questionário QVV. Os resultados do presente estudo são corroborados  
18 pela literatura. Assim, de acordo com Heidel et al. <sup>10</sup>, a ginástica aeróbica é  
19 caracterizada pela simultaneidade entre instruções vocais e a prática de exercícios  
20 extenuantes comprometendo o controle da respiração e assim o fluxo de ar. Entre os  
21 principais agravos estão as queixas com relação a rouquidão. Outros autores concluíram  
22 em seus respectivos estudos que trabalhadores de tal modalidade apresentaram perdas  
23 parciais ou totais de sua voz, queixas sobre desconforto laríngeo e variados distúrbios  
24 vocais <sup>9, 41, 42</sup>. Machado et al. <sup>43</sup> afirmam que trabalhadores de Educação Física,  
25 ministrantes de aulas de hidrogenástica, necessitam da utilização da voz em uma  
26 intensidade elevada, podendo assim acarretar em distúrbios vocais.

27 Em relação à saúde mental, os transtornos psiquiátricos menores ganham  
28 proporção cada vez maior entre os trabalhadores. A desvalorização profissional,  
29 acúmulo de atividades e responsabilidades e ausência de resultados positivos percebidos  
30 no ambiente laboral contribuem para esse fato <sup>44</sup>. Achado superior ao presente estudo  
31 foi encontrado em 37 trabalhadores de academias, onde 16,2% da amostra possuíam  
32 algum transtorno psíquico <sup>4</sup>. Em outro estudo, encontrou-se uma prevalência de 13,6%  
33 para a amostra total de professores de Educação Física <sup>7</sup>. Fatores como questões  
34 financeiras, estrutura física do ambiente, pressões psicológicas pelo rendimento e a

1 constante necessidade de estar atendendo às expectativas do mercado também estão  
2 associados à elevação de transtornos psiquiátricos <sup>45</sup>. A literatura reporta uma forte  
3 associação entre o sofrimento psíquico e maior irritabilidade juntamente com fadiga  
4 excessiva entre aqueles que estão expostos ao excesso de ruído ocupacional <sup>46</sup>. Sendo  
5 assim, ministrantes de atividades aquáticas e ginásticas podem enquadrar-se nesse  
6 aspecto. Trabalhos visando o presente desfecho em trabalhadores de Educação Física  
7 atuantes em academias ainda são escassos. A existência dessa lacuna na literatura torna  
8 esses resultados ainda inconclusivos.

9 Com relação a associações entre dores musculoesqueléticas e trabalhadores de  
10 academias, pouco tem sido relatado na literatura. Escassez de estudos e metodologias  
11 heterogêneas prejudicam a comparação dos dados. No presente estudo, a prevalência de  
12 dor/desconforto em alguma região do corpo no último ano atingiu 87,9% dos  
13 entrevistados. Essa prevalência supera os achados de Palma et al. <sup>7</sup> em um estudo com  
14 184 trabalhadores de Educação Física atuantes em atividades aquáticas, o qual  
15 encontrou prevalência de 52,7% de dor em relação a algum segmento corporal. Ainda,  
16 Milano et al. <sup>6</sup> avaliaram 72 trabalhadores de Educação Física ministrantes de aulas de  
17 ciclismo *indoor*. De acordo com os autores, trabalhadores que atuam nessa modalidade  
18 estão expostos a uma elevada carga de trabalho físico, o que pode ser causa da elevada  
19 prevalência de distúrbios musculoesqueléticos encontrada no estudo (48,6%). Ambos os  
20 estudos relatados utilizaram questionários compostos por perguntas abertas,  
21 instrumentos diferentes daquele utilizado no presente estudo, os quais podem ter  
22 subestimado a medida de prevalência. Nesse sentido, em estudo recente, Mohr e  
23 colaboradores <sup>28</sup> relataram prevalência de dor no último ano em trabalhadores de  
24 Educação física atuantes em academias na cidade de Florianópolis/SC, utilizando o  
25 mesmo instrumento que o utilizado na presente pesquisa, de 75,9%, valor mais próximo  
26 ao de nosso estudo.

27 Segmentos corporais como coluna lombar, joelho, pescoço e ombros foram  
28 citados no presente estudo, corroborando com Mohr et al. <sup>28</sup>. Problemas  
29 musculoesqueléticos podem estar associados a inúmeros fatores, entre eles, aspectos  
30 biomecânicos envolvidos nas tarefas profissionais, elevado tempo de permanência na  
31 posição de pé, postura inadequada, repetitividade da tarefa e constante utilização de  
32 esforço físico <sup>47</sup>. Dessa forma, a prevalência importante de desconforto lombar em  
33 ministrantes de Pilates pode ser explicada pela exigência profissional; assim como

1 desconforto nos joelhos referidos pelos ministrantes de ginásticas e atividades aquáticas,  
2 caracterizadas por elevados impactos e repetitividade da tarefa.

3 Alguns aspectos importantes do presente estudo devem ser salientados. Deve-se  
4 ressaltar o ineditismo da pesquisa por tratar-se de um censo referente aos trabalhadores  
5 de Educação Física atuantes em academias. Adicionalmente, a logística cuidadosa, bem  
6 como a utilização de instrumentos validados e o baixo índice de perdas e recusas,  
7 reforçam a fidedignidade dos dados.

8 Concluindo, encontrou-se baixa prevalência de fumantes e elevadas frequências  
9 de prática de atividade física total e de ingestão exagerada de álcool. Além disso,  
10 também notou-se baixas prevalências de transtornos psiquiátricos menores e excelentes  
11 condições de saúde vocal. Porém, verificou-se elevada prevalência de sintomas  
12 musculoesqueléticos no último ano, destacando as regiões da coluna lombar e joelho.

13 O diagnóstico das condições de saúde de trabalhadores de Educação Física  
14 atuantes em academias apontou um perfil positivo para quase a totalidade das variáveis.  
15 Isso, deve-se muito provavelmente em função da baixa média de idade da população.  
16 Porém, o planejamento de estratégias de mudanças em relação ao consumo excessivo de  
17 álcool e uma maior conscientização visando a não exposição de regiões como coluna  
18 lombar e joelhos torna-se necessário.

19

## 20 **Referências bibliográficas**

21 1-Colares LGT, Freitas CM. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma  
22 unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. Cad. Saúde  
23 Pública 2007; 23(12): 3011-3020.

24 2-Silva JJ. Análise do custo físico do trabalho em professoras ginásticas sistematizadas  
25 (dissertação). (Porto Alegre, Rio Grande do Sul): Curso de Pós-Graduação em  
26 Engenharia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005. 60p.

27 3-Silva MC, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Hallal PC. Participação atual e passada em  
28 academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. Rev Bras Ativ  
29 Fis Saúde 2008; 13(1): 28-36.

30 4-Palma A. Vida de professores de educação física que atuam em academias de  
31 ginástica: comportamento de risco ou vulnerabilidade?. In: II Conferência do imaginário  
32 e das representações sociais em educação física, esporte e lazer, 2003, Rio de Janeiro.  
33 Anais da II Conferência do Imaginário e das Representações Sociais em Educação  
34 Física, Esporte e Lazer. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 2003. p. 21-29.



- 1 5-Espírito-Santo G, Mourão L. Saúde e trabalho: o caso das professoras de educação  
2 física que atuam em academias de ginástica no Rio de Janeiro. *Corpus et Scientia* 2005;  
3 1(1): 17-29.
- 4 6-Milano F, Palma A, Assis M. Saúde e trabalho dos professores de educação física que  
5 atuam com ciclismo indoor. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. *Revista*  
6 *Digital EFDeportes*, Ano 12, N° 109, 2007.
- 7 7-Palma A, Azevedo APG, Ribeiro SSM, Santos TF, Nogueira L. Saúde e Trabalho dos  
8 Professores de Educação Física que atuam com Atividades Aquáticas. *Revista Arquivos*  
9 *em Movimento* 2006; 2(2): 81-101.
- 10 8-Martins CO, Duarte MF. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da  
11 UFSC. *Rev Bras Ciên e Mov* 2000; 8(4): 7-13.
- 12 9-Komura Y, Inaba R, Fujita S, et al. Health condition of female aerobic dance  
13 instructors. Subjective symptoms and related factors. *Sangyo Igaku* 1992; 34: 326-334.
- 14 10-Heidel SE, Torgerson JK. Vocal problems among aerobic instructors and aerobic  
15 participants. *J Commun Disord* 1993; 26(3): 179-191.
- 16 11-Kokolis S, Marmur JD, Clark LT, Kassotis J, Kokolis R, Cavusoglu E, Lapin R,  
17 Breitbart S, Lazar JM. Effects of alcoholism on coronary artery disease and left  
18 ventricular dysfunction in male veterans. *J Invasive Cardiol* 2006; 18(7): 304-307.
- 19 12-Canabarro LK, Neutzling MB, Rombaldi AJ. Nível de atividade física no lazer dos  
20 professores de educação física do ensino básico. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde* 2010; 16(1):  
21 11-17.
- 22 13-Menezes AMB, Hallal PC, Silva F, Souza M, Paiva L, D'àvila L, et al. Tabagismo  
23 em estudantes de Medicina: tendências temporais e fatores associados. *J Bras Pneumol*  
24 2004; 30(3): 223-228.
- 25 14-Lemos KM, Neves NMBC, Kuwano AY, Tedesqui G, Bittencourt AGV, Neves  
26 FBSC, et al. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de Medicina de Salvador  
27 (BA). *Rev Psiq Clin* 2007; 34(3): 118-124.
- 28 15-Capinussú JM. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: Da  
29 Costa L. *Atlas do esporte no Brasil*. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006.
- 30 16-Toscano JJO. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. *Rev. Bras. Ciênc.*  
31 *Mov* 2001; 9(1): 40-42.
- 32 17-Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica  
33 Brasil. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2011. Disponível em:  
34 <http://www.abep.org>. Acesso em: junho de 2012.

- 1 18-World Health Organization. Definitions of smoking. Global link. Geneva; 2003.
- 2 19-World Health Organization. Drinking and Driving: a road safety manual for  
3 decision-makers and practitioners. Geneva: Global Road Safety Partnership; 2007.
- 4 20-Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, et al. International physical activity  
5 questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35(8):  
6 1381-1395.
- 7 21-US Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for  
8 Americans, 2008. Disponível em:  
9 <<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>>. Acesso em: 29 mar. 2011.
- 10 22-Pinheiro F, Tróccoli B, Carvalho C. Validação do Questionário Nórdico de Sintomas  
11 Osteomusculares como medida de morbidade. *Rev. Saúde Pública* 2002; 36(3): 307-312.
- 12 23-Behlau M, Oliveira G, Santos LMA, Ricarte A. Validation in Brazil of self-  
13 assessment protocols for dysphonia impact (original title: Validação no Brasil de  
14 protocolos de auto-avaliação do impacto de uma disfonia). *Pró-Fono Revista de*  
15 *Atualização Científica* 2009; 21(4): 326-332.
- 16 24-Hogikyan ND, Sethuraman G. Validation of an instrument to measure voice related  
17 quality of life (V-RQOL). *Journal of Voice* 1999; 13(4): 557-569.
- 18 25-Mari J, Williams PA. Validity study of a Psychiatric Screening Questionnaire (SRQ-  
19 20) in Primary Care in the city of São Paulo. *Br J Psychiatry* 1986; 148: 23-26.
- 20 26-Harding TW, Arango MV, Baltazar J, Climent CE, Ibrahim HHA, Ignacio LL, et al.  
21 Mental Disorders in primary health care: a study of their frequency and diagnosis in  
22 four development countries. *Psychol Med* 1980; 10: 231-241.
- 23 27-Palma A, Mattos UAO, Almeida MN, Oliveira GEMC. Nível de ruído no ambiente  
24 de trabalho do professor de educação física em aulas de ciclismo indoor. *Rev Saúde*  
25 *Pública* 2009; 43(2): 345-351.
- 26 28-Mohr PA, Guimarães AV, Barbosa AR. Sintomas de distúrbios osteomusculares em  
27 profissionais de educação física, atuantes em academias de Florianópolis-SC. *Rev Bras*  
28 *Ciênc Esporte* 2011; 33(4): 1041-1053.
- 29 29-Mendes AD. Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em  
30 academias de atividades físicas (dissertação). (Brasília, Distrito Federal): Programa de  
31 Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, 2010.  
32 236p.
- 33 30-Kalleberg AL. O crescimento do trabalho precário: Um desafio global. *Revista*  
34 *Brasileira de Ciências Sociais* 2009; 24(69): 21-30.

- 1 31-World Health Organization. The World Health Report 2002: reducing risks,  
2 promoting healthy life. Geneva: WHO, 239p. 2002
- 3 32-Andrade IFC, Russo ICP. Relação entre os achados audiométricos e as queixas  
4 auditivas e extra-auditivas dos professores de uma academia de ginástica. Rev Soc Bras  
5 Fonoaudiol 2010; 15(1): 167-173.
- 6 33-Palma A, Abreu R, Cunha C. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre  
7 estudantes de Educação Física. Rev Bras Epidemiol 2007; 10: 117-126.
- 8 34-Siqueira FC, Nahas MV, Facchini LA, et al. Physical activity among health  
9 professionals from south and northeast Brazil. Cad Saude Publica 2009; 25(9): 1917-  
10 1928.
- 11 35-Delcor NS, Araujo TM, Reis EJ, et al. Labor and health conditions of private school  
12 teachers in Vitória da Conquista, Bahia, Brazil. Cad Saude Publica 2004; 20(1): 187-  
13 196.
- 14 36-Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Filho MB. Avaliação do  
15 nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. Rev Bras  
16 Med Esporte 2006; 13(1): 39-42.
- 17 37-Bielemann R, Karini G, Azevedo MR, Reichert FF. Prática de atividade física no  
18 lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. Rev Bras Ativ Fís e  
19 Saúde 2007; 12(3): 65-72.
- 20 38-Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e  
21 prática habitual de atividade física em universitários. Rev Bras Cineantropom  
22 Desempenho Hum 2006; 8(4): 5-15.
- 23 39-Jardim R, Barreto SM, Assunção AA. Condições de trabalho, qualidade de vida e  
24 disfonia entre docentes. Cad Saude Publica 2007; 23: 2439-2461.
- 25 40-Penteado RZ, Pereira IMTB. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. Rev  
26 Saúde Pública 2007; 41(2): 236-243.
- 27 41-Long J, Williford HN, Olson MS, Wolfe V. Voice problems and risk factors among  
28 aerobics instructors. J Voice 1998; 12(2): 197-207.
- 29 42-Newman C, Kersner M. Voice problems of aerobic instructors: implications for  
30 preventive training. Logopedics, Phoniatrics, Vocology 1998; 23: 177-180.
- 31 43-Machado PG, Hammes MH, Cielo CA, Rodrigues AL. Os hábitos posturais e o  
32 comportamento vocal de profissionais de educação física na modalidade de  
33 hidroginástica. Rev. CEFAC 2010; 13(2): 299-313.

- 1 44-Tamayo MR, Tróccoli BT. Burnout no trabalho. In: Mendes AM, Borges LO,  
2 Ferreira MC. Trabalho em transição, saúde em risco. Brasília DF: Editora da  
3 Universidade de Brasília; 2002; 43-63.
- 4 45-Neves MY, Viera S, Araújo A, Uchôa N. Trabalho e saúde mental: vivência  
5 subjetiva dos trabalhadores do setor da manutenção do hospital universitário/ UFPB. In:  
6 Silva Filho JF, Jardim SR, organizadores. A danação do trabalho e sofrimento psíquico:  
7 relações de trabalho e sofrimento. Rio de Janeiro. Te Cora; 1997.
- 8 46-Dias A, Cordeiro R, Gonçalves CGO. Exposição ocupacional ao ruído e acidentes de  
9 trabalho. Cad Saude Publica 2006; 22(10): 2125-2130.
- 10 47-Sandmark H. Musculoskeletal dysfunction in physical education teachers.  
11 Occupational & Environmental Medicine 2000; 57: 673-677.

12

### 13 **Colaboradores**

- 14 T. W. Hartwig colaborou na concepção, análise de dados e redação do artigo. M. C. da  
15 Silva e A. J. Rombaldi colaboraram na escrita e revisão final do artigo.

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

Tabela 1. Características sociodemográficas e de trabalho dos trabalhadores de academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas/RS. (n=497)

Variáveis	N total	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	288	57,9
Feminino	209	42,1
<b>Idade (anos)</b>		
17 a 29 anos	303	61,0
30 a 39 anos	139	27,9
40 a 49 anos	36	7,3
50 anos ou mais	19	3,8
<b>Cor da pele</b>		
Branca	433	87,1
Preta/mulata	64	12,9
<b>Estado civil</b>		
Casado (a) ou vive com companheiro (a)	146	29,4
Solteiro (a)	330	66,4
Separado (a)	20	4,0
Viúvo (a)	1	0,2
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental incompleto	3	0,6
Fundamental completo	6	1,2
Médio incompleto	5	1,0
Médio completo	37	7,5
Superior incompleto em EF: Licenciatura Plena	3	0,6
Superior incompleto em EF: Licenciatura	36	7,3
Superior incompleto em EF: Bacharelado	54	10,9
Superior completo em EF: Licenciatura Plena	159	32,0
Superior completo em EF: Licenciatura	73	14,7
Superior completo em EF: Bacharelado	33	6,6
Superior incompleto em outra área	28	5,6
Superior completo em outra área	60	12,0
<b>Nível econômico</b>		
A	101	20,2
B	311	62,7
C	83	16,7
D	2	0,4
<b>Renda mensal total bruta referente à(s) academia(s)</b>		
até R\$ 1000,00	254	51,1
R\$ 1001,00 a R\$ 2000,00	139	28,0
R\$ 2001,00 a R\$ 3000,00	45	9,1
R\$ 3001,00 a R\$ 4000,00	18	3,6
acima de R\$ 4000,00	29	5,8

---

Ignorou a questão	12	2,4
<b>Modalidades que atua</b>		
Instrutor de musculação	241	48,5
<i>Personal trainer</i>	193	38,8
Ginásticas	83	16,7
Lutas	76	15,2
Pilates	73	14,7
Danças	33	6,6
Atividades aquáticas	31	6,2
Yoga	9	1,8

---

---

EF = Educação Física

Tabela 2. Frequência absoluta e relativa das variáveis comportamentais e de saúde dos trabalhadores de academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas/RS. (n=497)

Variáveis	N total	%
<b>Percepção de saúde</b>		
Muito ruim/ ruim	8	1,6
Boa	102	20,5
Muito boa	211	42,4
Excelente	176	35,5
<b>Fumantes</b>		
Sim	6	1,2
Não	491	98,8
<b>Ingestão de álcool de forma exagerada</b>		
Homens (mais de 5 doses)	111	55,7
Mulheres (mais de 4 doses)	72	45,0
<b>Atividade física total</b>		
Insuficientemente ativos	5	1,0
Suficientemente ativos	492	99,0
<b>Atividade física no trabalho</b>		
Insuficientemente ativos	123	24,8
Suficientemente ativos	374	75,2
<b>Atividade física no lazer</b>		
Insuficientemente ativos	103	20,7
Suficientemente ativos	394	79,3
<b>Atividade física no deslocamento</b>		
Insuficientemente ativos	307	61,8
Suficientemente ativos	190	38,2
<b>Atividade física no domicílio</b>		
Insuficientemente ativos	331	66,6
Suficientemente ativos	166	33,4
<b>Saúde vocal</b>		
Pior percepção para saúde vocal	0	0,0
Percepção adequada para saúde vocal	497	100,0
<b>Transtornos psiquiátricos menores</b>		
Sim	38	7,6
Não	459	92,4
<b>Sintomas musculoesqueléticos no último ano</b>		
Pescoço	202	40,6
Ombro	187	37,6
Cotovelo	53	10,6
Pulso/ mão	125	25,1
Torácica	93	18,7

---

Lombar	249	50,1
Coxa	82	16,5
Perna	76	15,2
Joelho	206	41,4
Tornozelo	65	13,1

---



Tabela 3. Frequência relativa das variáveis comportamentais e de saúde dos trabalhadores de academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas, de acordo com as modalidades ministradas.

Variáveis	Modalidades ministradas							
	Musculação	<i>Personal Trainer</i>	Lutas	Ginásticas	Pilates	Atividades Aquáticas	Yoga	Danças
<b>Percepção de saúde (%)</b>								
Muito ruim/ruim	1,3	2,1	2,6	1,2	1,5	0,0	0,0	3,0
Boa	18,2	17,1	21	19,3	17,8	12,9	22,2	33,3
Muito boa	48,2	47,6	36,9	45,8	46,5	35,5	33,3	33,3
Excelente	32,3	33,2	39,5	33,7	34,2	51,6	44,5	30,4
<b>Ativos (%)</b>	99,5	100,0	100,0	100,0	94,5	100,0	100,0	100,0
<b>Ativos no trabalho (%)</b>	75,9	81,3	85,5	95,1	60,2	70,9	77,7	81,8
<b>Ativos no lazer (%)</b>	84,6	82,9	80,2	71,1	71,2	83,8	55,5	63,6
<b>Ativos no deslocamento (%)</b>	39,4	35,2	32,8	36,1	31,5	48,3	55,5	51,5
<b>Média de pontuação para saúde vocal segundo QVV (0-100)</b>								
	94	94,5	96,7	93,8	96,2	93	95,7	94
<b>Transtornos psiquiátricos menores (%)</b>								
	9,1	8,2	5,2	9,6	5,5	9,6	11,1	3,0
<b>Sintomas musculoesqueléticos no último ano (%)</b>								
Pescoço	36,1	42,4	34,2	32,5	53,4	45,1	33,3	51,5
Ombro	38,5	41,9	38,1	34,9	47,9	51,6	33,3	24,2
Cotovelo	11,6	11,3	19,7	8,4	8,2	16,1	11,1	3,0
Pulso/ mão	26,1	25,4	25,0	16,8	23,3	12,9	11,1	21,2
Torácica	20,7	18,1	13,1	21,7	21,9	12,9	11,1	15,1
Lombar	51,8	53,8	35,5	49,3	63,0	58,0	33,3	54,5
Coxa	18,2	12,4	26,3	20,5	10,9	19,3	22,2	24,2
Perna	15,7	14,0	19,7	18,1	13,7	38,7	11,1	21,2
Joelho	41,0	47,1	42,1	50,6	36,9	48,3	44,4	42,4
Tornozelo	12,0	15,0	13,1	13,2	9,6	19,3	22,2	21,2

## **4. Press-release**

*(Dissertação de Tiago Wally Hartwig)*

## **Saúde de trabalhadores de Educação Física atuantes em academias de ginástica da cidade de Pelotas-RS**

As academias de ginástica ocupam cada vez mais espaço no contexto social, atuando como organizações especializadas e prestadoras de serviços físico-esportivos. Trabalhadores de Educação Física atuantes nesses estabelecimentos são fundamentais, exercendo dentre várias funções, a de proporcionar meios que visem promover um estilo de vida ativo para seus clientes. Porém, esse mesmo trabalhador responsável por estimular tais comportamentos, por vezes, acaba por expor sua própria saúde a condições inadequadas de trabalho. Problemas musculoesqueléticos, distúrbios vocais e desgaste mental, podem estar associados ao ambiente ocupacional em virtude das características que algumas modalidades ministradas possuem. A organização do trabalho, fatores ambientais, possíveis sobrecargas, repetitividade da tarefa, uso excessivo da voz bem como a exagerada carga horária semanal são condições que podem interferir diretamente em prejuízos à saúde.

No que diz respeito a hábitos comportamentais como ingestão exagerada de álcool, prática de atividade física e o fumo, pouco sabe-se em relação à esses profissionais. A ingestão exagerada de álcool está associada a doenças como hepatite e cirrose. O tabagismo é responsável por 90% de todas as mortes por câncer de pulmão e que a prática de atividade física é fator protetor contra enfermidades tais como diabetes e pressão alta. Porém, parece haver uma espécie de senso comum que parte do pressuposto de que o profissional de Educação Física possui comportamentos saudáveis, o que o exclui de investigações relacionadas à saúde no ambiente do trabalho.

Estudo realizado pelo mestrando em Educação Física, Tiago Hartwig, orientado pelos professores Airtton Rombaldi e Marcelo Cozzensa da Silva, com a totalidade dos profissionais que trabalham em academias de ginástica (academias que ofertam modalidades como Musculação, *Personal Trainer*, Ginásticas, Yoga, Pilates, Danças, Lutas e Atividades Aquáticas), coletou informações sobre questões relacionadas à saúde desses profissionais. Quase a totalidade dos profissionais foram classificados como ativos segundo os critérios da OMS, apenas 1,2% são fumantes e mais da metade dos homens e 45% das mulheres relataram uma ingestão exagerada de álcool. Em se tratando da saúde vocal, todos os profissionais foram classificados como tendo saúde excelente e 7,6% possuíam transtornos mentais. Por fim, os segmentos corporais mais relatados com alguma dor ou desconforto no último ano foram a coluna lombar, os joelhos e pescoço.

O diagnóstico das condições de saúde de trabalhadores de Educação Física atuantes em academias apontou um perfil positivo para quase a totalidade das variáveis. Isso, deve-se muito provavelmente em função da baixa média de idade da população. Porém, o planejamento de estratégias de mudanças em relação ao consumo excessivo de álcool e uma maior conscientização visando a não exposição de regiões como coluna lombar e joelhos torna-se necessário.

## **5. Anexos**

*(Dissertação de Tiago Wally Hartwig)*

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELotas  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELotas/RS**

Questionário geral	
01. Entrevistador (a): _____	NENTR__
02. Data da entrevista: ____/____/____	DATA__
03. N° do questionário: _____ (não preencher)	NQUES__
04. N° academia: _____ (não preencher)	NACAD__
05. N° do professor: _____ (não preencher)	NPROF__
06. Qual é o seu nome completo?	
<b>Dados socioeconômicos e demográficos</b>	
07. Qual é a sua idade: _____ anos	IDADE__
08. Sexo: (0) masculino (1) feminino	SEXO__
09. Qual é o seu estado civil: (0) casado (a) ou vive com companheiro (a) (1) solteiro (a) (2) separado (a) (3) viúvo (a)	ESTCI__
10. Qual é a sua estatura atual: _____ cm (999) IGN	EST__
11. Qual é o seu peso atual: _____ kg (999) IGN	PES__
12. Cor da pele: (0) branca (1) não branca	COR__
13. Quantos filhos você possui? _____ filhos	FIL__
14. Você é proprietário da academia? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 39) (1) sim	PROP__
15. Além de você, existe outro(s) proprietário (s)? (0) não (1) sim. Se sim, quantos? _____ (88) NSA	OUPROP__ NPROP__
<b>Dados sobre a academia</b> <i>Esse bloco será respondido somente uma vez.</i>	
16. Qual é o nome completo dessa academia:	
17. Endereço completo:	
18. A academia possui quantos alunos atualmente? _____ alunos (88888) NSA (99999) IGN	ALUNO__
19. A academia possui quantos professores que atuam SOMENTE como Personal Trainer? (graduados, estagiários e provisionados) _____ professores (888) NSA (999) IGN	PERSTRAI__
20. A academia possui quantos professores? Lembrando que aqueles que atuam com alguma modalidade e também como Personal Trainer serão incluídos nessa questão (graduados, estagiários e provisionados) _____ professores (888) NSA (999) IGN	PROFACAD__
21. Quando a academia foi aberta? _____ anos _____ meses = _____ meses (888) NSA (999) IGN	TEMPACAD__
22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece?	
<b>Musculação</b> (0) não (1) sim	MUSC__
<b>Personal Trainer</b> (0) não (1) sim	PERSONAL__
<b>Lutas</b> (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____	LUTAS__
<b>Ginástica</b> (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____	GINAS__
<b>Pilates</b> (0) não (1) sim	PILAT__
<b>Atividades aquáticas</b> (Ex.: Hidroginástica, natação, etc). (0) não (1) sim Qual(is)? _____	AQUAT__
<b>Yoga</b> (0) não (1) sim	YOGA__

<b>Dança</b> (Ex.: Dança de salão, etc.) Qual(is)? _____	(0) não (1) sim	DANCA__
<b>Outros</b> Qual(is)? _____ (88888) NSA	(0) não (1) sim	OUTMOD__
<b>23. Qual é o tamanho total da academia em m<sup>2</sup>?</b> _____ (88888) NSA (99999) IGN		TAMAN__
<b>24. Quantas salas destinadas para prática de modalidades há na academia?</b> _____ salas (888) NSA (999) IGN		NSALAS__
<b>25. A academia possui:</b> <b>Quantos banheiros?</b> _____ banheiros. Se possui, eles são separados por sexo? (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN <b>Quantos vestiários?</b> _____ vestiários Se possui, eles são separados por sexo? (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN		BAN__ BANSEXO__ VEST__ VESTSEXO__
<b>26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ESTAC__
<b>27. A academia possui bicicletário com as armações de ferro para seus clientes?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		BICI__
<b>28. A academia possui sala de professores?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		SALPRO__
<b>29. A academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ESTPRO__
<b>30. A academia oferta armário(s)/local(is) específicos para o professor guardar suas coisas?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ARMPRO__
<b>31. A academia possui quantos ventiladores?</b> _____ ventiladores (88) NSA (99) IGN		VENT__
<b>32. A academia possui quantos aparelhos de ar-condicionado/ split?</b> _____ aparelhos (88) NSA (99) IGN		SPLIT__
<b>33. A academia possui quantas janelas?</b> _____ janelas (888) NSA (999) IGN		JAN__
<b>A academia possui:</b> <b>34. Microfone disponível?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN <b>35. Álcool para higienização de professores e aparelhos?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN <b>36. Protetor de ouvido disponível?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN <b>37. Salas cujas paredes são específicas para o isolamento sonoro?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ACMIC__ ACALCOOL__ ACPROTAU__ ACISOL__
<b>38. A academia realiza avaliações físicas?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		AVALFIS__
<b>Agora vamos conversar a respeito de seus bens de consumo e serviços existentes em seu domicílio</b>		
<b>39. Você tem rádio em casa?</b> (0) não. Se sim quantos? _____ rádios		RAD__
<b>40. Você tem televisão colorida em casa?</b> (0) não. Se sim quantas? _____ televisões		TV__
<b>41. Você ou sua família tem carro?</b> (0) não. Se sim quantos? _____ carros		CAR__
<b>Quais destas utilidades domésticas você tem em casa?</b> <b>42. Aspirador de pó</b> (0) não (1) sim <b>43. Máquina de lavar roupa</b> (0) não (1) sim <b>44. Videocassete e/ou DVD</b> (0) não (1) sim <b>45. Você tem geladeira?</b> (0) não (1) sim <b>46. Você tem freezer separado ou geladeira duplex?</b> (0) não (1) sim		ASPI__ MAQ__ VIDCDV__ GELA__ FREE__
<b>47. Quantos banheiros têm em casa?</b> (0) Nenhum _____ banheiros.		BAN__
<b>48. Você tem empregada doméstica em casa?</b> (0) Nenhuma. Se sim quantas? _____ empregadas		EMPRE__
<b>49. Qual é a sua renda mensal total bruta referente à(s) academia(s) que trabalha?</b> R\$ _____ (99999) IGN		RENTOTACAD__
<b>50. Qual é a sua renda mensal total bruta?</b> R\$ _____ (99999) IGN		RENTOT__
<b>51. Qual é a renda familiar total bruta?</b> R\$ _____ (99999) IGN		RENTOTFAM__
<b>52. Qual o último ano de estudo do chefe da família?</b> (0) Nenhum ou primário incompleto		

(1) Até a 4ª série (antigo primário) ou ginásial (primeiro grau) incompleto (2) Ginásial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto (3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto (4) Superior completo (9) IGN	ESCOCH__
<b>53. Com quem você mora?</b> <b>Sozinho</b> (0) não (1) sim <b>Pais</b> (0) não (1) sim <b>Esposo (a), companheiro (a)</b> (0) não (1) sim <b>Filho (s)</b> (0) não (1) sim <b>Outros parentes</b> (0) não (1) sim <b>Outras pessoas</b> (0) não (1) sim (9) IGN	SO__ PAIS__ ESPOS__ FILHO__ PAREN__ OUTPESSO__
<b>54. A casa/ apartamento que você mora é:</b> (0) própria quitada (1) está financiando (2) alugada (3) emprestada (9) IGN	CASAAP__
<b>55. Você ministra aulas na academia?</b> (0) não (1) sim <i>Caso a resposta seja 'não', encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)!</i> <i>Caso a resposta seja 'sim', continue a entrevista.</i>	PROPAUL__
<b>Agora vamos conversar sobre <u>atividades físicas</u>. Para responder essas perguntas você deve saber que <u>atividades físicas fortes</u> são as que exigem grande esforço físico e que fazem respirar <u>muito mais rápido</u> que o normal. <u>Atividades físicas médias</u> são as que exigem esforço físico médio e que fazem respirar <u>um pouco mais rápido</u> que o normal. Em todas as perguntas sobre atividade física, considere uma semana habitual e responda somente sobre aquelas que duram <u>pelo menos 10 minutos seguidos</u>.</b>	
<b>Gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz quando está <u>trabalhando</u>.</b>	
<b>56. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como levantar e carregar objetos pesados, correr, pedalar, etc.?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 58 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFOR__
<b>57. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMFOR__
<b>58. Quantos dias por semana você caminha no seu trabalho? Lembre que somente estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 60 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIA__
<b>59. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos	ANDATR__
<b>60. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, montar e desmontar aparelhos, etc.?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 62 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMED__
<b>61. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS no seu trabalho, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMMED__
<b>Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no <u>pátio da sua casa</u>, como varrer ou trabalhar no jardim. Aqui só queremos saber das atividades que você faz no pátio ou jardim, e não dentro de casa. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.</b>	
<b>62. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 64 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFORPA__
<b>63. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMFORPA__
<b>64. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.?</b>	DIASMEDPA__



(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 66	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	
<b>65. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		TEMEDPA__
<b>Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas tarefas que você faz dentro de casa/ apartamento. Por exemplo: levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.</b>		
<b>66. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 68	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDCA__
<b>67. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		TEMEDCA__
<b>Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no seu tempo livre, lazer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.</b>		
<b>68. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 70	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIALA__
<b>69. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		ANDALA__
<b>70. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 72	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFORLA__
<b>71. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		TEMFORLA__
<b>72. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 74	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDLA__
<b>73. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		TEMMEDLA__
<b>Agora eu gostaria que você pensasse como você se desloca de um lugar ao outro. Pode ser a ida e vinda do trabalho, quando vai fazer compras, visitar amigos, ir a faculdade, etc. Lembre de falar apenas das atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.</b>		
<b>74. Em uma semana habitual quantos dias você anda de carro, ônibus?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 76	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIAVEIC__
<b>75. SE USOU CARRO, ÔNIBUS: Nesses dias, quanto tempo no total você andou de carro e/ou ônibus por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		TEMVEIC__
<b>76. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 78	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIABIC__
<b>77. SE USA BICICLETA: Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		TEMBIC__
<b>78. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro?</b> (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 80	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIADES —
<b>79. SE CAMINHA: Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia?</b> ____ horas ____ minutos = _____ minutos		ANDADES�__
<b>Agora vamos conversar sobre Tabagismo</b>		
<b>80. Alguma vez na vida você já fumou? (cigarro ou cigarro de palha)</b> (0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 84) (1) sim já fumou		JAFUM__
<b>81. Você fuma atualmente?</b> (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 83) (8) NSA		FUMO__
<b>82. Se você não fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar?</b>		PAROUTEM__

____anos ____meses = ____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 84) (888) NSA (999) IGN	
<b>83. Se fuma atualmente:</b> (0) fuma 1 ou mais cigarro(s) por dia há mais de 1 mês (1) fuma apenas ocasionalmente (1 ou mais cigarro(s) no mês) (8) NSA	FUMAATU__
<b>Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool</b>	
<b>Lembrando que será considerada como uma dose o consumo de 285 ml de cerveja ou 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados.</b>	
<b>84. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica?</b> (0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 89) (1) sim, já bebi	JABEB__
<b>85. Você ingere bebida alcoólica atualmente?</b> (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 87) (8) NSA	BEBO__
<b>86. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber?</b> ____anos ____meses = ____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 89) (888) NSA (999) IGN	PAROUBEBTE __
<b>87. Se bebe atualmente:</b> (0) bebe diariamente (1 dose) (1) bebe diariamente (mais de 1 dose) (2) bebe esporadicamente (8) NSA	BEBEATU__
<b>88. Nos últimos 30 dias, qual o máximo de doses que você bebeu em uma mesma ocasião?</b> ____doses (888) NSA (999) IGN	MAXDOS__
<b>Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho</b>	
<b>Perfil do profissional</b>	
<b>89. Qual sua escolaridade?</b> (0) Ensino fundamental incompleto (1) Ensino fundamental completo (2) Ensino médio incompleto (3) Ensino médio completo (4) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura Plena (5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura (6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado (7) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura Plena (8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura (9) Ensino superior completo em Educação Física: Bacharelado (10) Ensino superior incompleto em outra área (11) Ensino superior completo em outra área	ESC__
<i>As perguntas 90 e 91 somente serão aplicadas se o entrevistado possuir ensino superior completo, independente da área. Caso não tenha ensino superior completo, pule para a questão 92.</i>	
<b>90. Em que ano se formou?</b> Ano de _____ (8888) NSA (9999) IGN	FORMOU__
<b>91. Você possui pós-graduação completa?</b> (0) não (1) sim. <i>Se sim, qual?</i> <b>Especialização</b> (0) não (1) sim Especifique: _____ <b>Mestrado</b> (0) não (1) sim Especifique: _____ <b>Doutorado</b> (0) não (1) sim Especifique: _____ (8) NSA	POS__ ESP__ MEST__ DOUT__
<b>92. Você é provisionado?</b> <i>Aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão. Caso o entrevistado possua ensino superior completo essa questão não se aplica.</i> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	PROV__
<b>93. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física independente da escolaridade?</b>	TEMEF__

_____anos _____meses = _____meses (9999) IGN	
<b>94. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física de academia? (Exemplo: trabalhar em escolas, no comércio ou algo do gênero)</b> (0) não (1) sim (9) IGN	TRAEF__
<b>95. Você é filiado (a):</b> <b>Ao CREF/ CONFEF?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	CREF__
<b>Ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	SINP__
<b>Na sua opinião, qual o seu nível de conhecimento sobre a legislação referente:</b> <b>96. À Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT)?</b> (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum	CONCLT__
<b>97. Ao sistema CREF/CONFEF?</b> (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum	CONCRE__
<b>98. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS (SINPEF/RS)?</b> (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum	CONSIN__
<b>99. Você possui registro de profissional autônomo junto à sua prefeitura?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	REGAUT__
<b>Agora vamos falar sobre sua atuação em academias</b>	
<b>100. Há quanto tempo você trabalha em academias?</b> _____anos _____meses = _____meses (9999) IGN	TRABACA__
<b>101. Durante o horário que trabalha na academia, você é o principal responsável pela aula/atividade que ministra?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	PRINRESP__
<b>102. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia?</b> (0) não (1) sim. <i>Se sim, quantas?</i> _____ academias (88) NSA (99) IGN	OUTACAD__ NACADAT__
<b>103. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente?</b> _____ academias (999) IGN	NACADTRA__
<b>104. Qual a sua carga horária total semanal na(s) academia(s) em que trabalha?</b> _____horas-aula	JORTOT__
<b>105. Você está satisfeito com o seu salário proveniente das academias?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	RENSAT__
<b>106. Você, na(s) academia(s) que trabalha, levanta ou carrega peso (anilhas, barras, colchonetes, tatames ou outro material) durante a jornada de trabalho?</b> (0) não (1) sim. <i>Se sim, em média quantos quilos/dia:</i> _____ (8888) NSA (9999) IGN	CARPES__ MEDKG__
<b>Com relação a recursos ergonômicos e cuidados à sua saúde no local de trabalho, você:</b> <b>107. Utiliza calçado com sistema de amortecimento/absorção de impacto durante suas aulas?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	ETENIS__
<b>108. Bebe água antes e/ou após as aulas?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	EREIDR__
<b>109. Utiliza microfones?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	EMICR__
<b>110. Comunica-se com um tom de voz elevado?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	EVOZEL__
<b>111. Utiliza protetor de ouvido?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	EPROTAU__
<b>No momento em que está trabalhando ou logo após o término do trabalho na(s) academia(s), você apresenta:</b> <b>112. Dores de cabeça?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	DORCA__

<b>113. Rouquidão?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca  <b>114. Falhas na voz?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca  <b>115. Dores na garganta?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca  <b>116. Zumbido no ouvido?</b> (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	ROU__  FALVOZ__  DORGA__  OUVZUM__
<b>117. Atualmente você possui carteira assinada por alguma academia?</b> (0) não (1) sim (9) IGN Se não, quais são as relações trabalhistas? _____	RELACAD__
<b>118. Quais MODALIDADES de aulas você ministra na(s) academia(s)?</b> <b>Instrutor em sala de musculação</b> (0) não (1) sim <b>Personal Trainer/autônomo/locador do espaço</b> (0) não (1) sim <b>Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).</b> (0) não (1) sim Qual(is)? _____ <b>Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.).</b> (0) não (1) sim Qual(is)? _____ <b>Pilates</b> (0) não (1) sim <b>Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.).</b> (0) não (1) sim Qual(is)? _____ <b>Yoga</b> (0) não (1) sim <b>Dança (Ex.: Dança de salão, etc.).</b> (0) não (1) sim Qual(is)? _____ <b>Outros</b> (0) não (1) sim Qual(is)? _____	PROFMUSC__ PROFPERS__ PROFLUTAS__  PROFGINA__  PROFPILAT__ PROFAQUA__  PROFYOGA__  PROFDANC__  PROFOUTM__
<b>119. Quais são os seus turnos de trabalho na(s) academia(s)?</b> <b>Manhã</b> (0) não (1) sim <b>Tarde</b> (0) não (1) sim <b>Noite</b> (0) não (1) sim	MANHA__ TARDE__ NOITE__
<b>120. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos da(s) academia(s) que trabalha? Perguntar referente às máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc.</b> (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	QUAL__
<b>121. Atualmente você recebe 13º salário de alguma academia?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	DEC__
<b>122. Como é sua forma de recebimento na(s) academia(s)?</b> (0) hora-aula (1) salário fixo mensal (mensalista) (8) NSA (9) IGN	FORREC__ FORREC1__
<b>123. Você possui data fixa para o recebimento em alguma academia?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	RECEB__
<b>124. Você possui outra função além de professor em alguma academia?</b> (0) não (1) sim (9) IGN. Se sim, qual? _____	FUNACAD__
<b>125. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço em alguma academia?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	ADTEM__
<b>126. Atualmente você tira férias?</b> (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 130) (1) sim (9) IGN	FER__
<b>127. Em média, quantos dias/ano você tira de férias?</b> _____ dias (888) NSA (999) IGN	FERDIA__
<b>128. Alguma academia que você trabalha te dá férias?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	FERACA__
<b>129. Alguma academia paga você pelas férias?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	FERREM__
<b>130. Alguma academia estimula a sua capacitação e treinamento?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	ACADES__
<b>131. Alguma academia te paga capacitação e treinamento?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	ACADINV__

<b>132. Alguma academia realiza reuniões de estudo do tipo:</b> <b>Em grupo</b> <b>Individuais</b>	(0) não (1) sim (9) IGN (0) não (1) sim (9) IGN	REUGRUP__ REUIND__
<b>Qual a sua opinião referente:</b> <b>133. Às condições básicas de higiene da(s) academia(s) que trabalha?</b> <i>(Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo).</i> (1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente  <b>134. Ao estado de conservação da(s) academia(s) que trabalha?</b> <i>(Considerar o piso, teto, paredes, sanitários, espelhos, pintura).</i> (1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente		HIG__  CONSERV__
<b>Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional</b>		
<b>Nas próximas questões, indique a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.</b> 1 – enorme insatisfação 2 – muita insatisfação 3 – alguma insatisfação 4 – alguma satisfação 5 – muita satisfação 6 – enorme satisfação		
<b>Como você se sente com o seu trabalho em relação:</b>		
<b>135. Comunicação e acesso às informações na academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT1__
<b>136. Seu relacionamento com outras pessoas na academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT2__
<b>137. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT3__
<b>138. O conteúdo do trabalho que desempenha</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT4__
<b>139. A motivação por seu trabalho</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT5__
<b>140. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT6__
<b>141. A segurança no seu emprego atual na academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT7__
<b>142. O quanto você se identifica com a imagem externa ou realizações na academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT8__
<b>143. O estilo de supervisão que seus superiores usam</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT9__
<b>144. As mudanças e inovações da academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT10__
<b>145. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado (a)</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT11__
<b>146. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT12__
<b>147. Como os conflitos são resolvidos</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT13__
<b>148. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT14__
<b>149. A sua participação em decisões importantes</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT15__
<b>150. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT16__
<b>151. A flexibilidade e liberdade na academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT17__
<b>152. O clima psicológico que predomina na academia</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT18__

153. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT19__
154. A estrutura organizacional da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT20__
155. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT21__
156. O desenvolvimento do seu potencial na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT22__
<b>Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos</b>		
<i>Perguntar apenas para quem respondeu SIM na coluna anterior</i>		
<b>No último ano você já teve alguma dor ou desconforto no?</b>	<b>Este problema atrapalhou você para fazer alguma coisa em casa ou fora de casa, alguma vez, no último ano?</b>	<b>Você teve esta dor alguma vez nos últimos 7 dias?</b>
157. Pescoço PESC__ (0) não (1) sim	167. (0) não (1) sim (8) NSA PESCANO__	177. (0) não (1) sim (8) NSA PESCSEM__
158. Ombros OMB__ (0) não (1) sim	168. (0) não (1) sim (8) NSA OMBANO__	178. (0) não (1) sim (8) NSA OMBSEM__
159. Cotovelos COT__ (0) não (1) sim	169. (0) não (1) sim (8) NSA COTANO__	179. (0) não (1) sim (8) NSA COTSEM__
160. Pulsos / mãos PULSOMAO__ (0) não (1) sim	170. (0) não (1) sim (8) NSA PULMANO__	180. (0) não (1) sim (8) NSA PULMSEM__
161. Coluna torácica TORÁC__ (0) não (1) sim	171. (0) não (1) sim (8) NSA TORÁNO__	181. (0) não (1) sim (8) NSA TORÁSEM__
162. Coluna lombar LOMB__ (0) não (1) sim	172. (0) não (1) sim (8) NSA LOMBANO__	182. (0) não (1) sim (8) NSA LOMBSEM__
163. Coxas COX__ (0) não (1) sim	173. (0) não (1) sim (8) NSA COXANO__	183. (0) não (1) sim (8) NSA COXSEM__
164. Pernas PER__ (0) não (1) sim	174. (0) não (1) sim (8) NSA PERANO__	184. (0) não (1) sim (8) NSA PERSEM__
165. Joelhos JOE__ (0) não (1) sim	175. (0) não (1) sim (8) NSA JOEANO__	185. (0) não (1) sim (8) NSA JOESEM__
166. Tornozelos TORN__ (0) não (1) sim	176. (0) não (1) sim (8) NSA TORNANO__	186. (0) não (1) sim (8) NSA TORNSEM__
187. Antes de dar aulas em academias, você já apresentava algum quadro de dor musculoesquelética em alguma região corporal? (0) não (1) sim. <i>Se sim, qual(is) região(ões)?</i>		DORANTES__
188. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética? (0) não (1) sim. <i>Se sim, qual(is) modalidade(s)?</i>		DORMOD__
<b>Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida</b>		
<b>Você deverá ter como referência as últimas duas semanas.</b>		
<i>O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.</i>		
(1º) 189. Em geral você diria que sua saúde é: (1) muito ruim (2) ruim (3) boa (4) muito boa (5) excelente		SF01__
(2º) 190. Como você avaliaria sua qualidade de vida? (1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem boa (4) boa (5) muito boa		AVALQV__
(3º) 191. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde? (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito		SATSAUDE__
(4º) 192. Em que medida você acha que sua dor física impede você de fazer o que você precisa? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente		IMPdor__
(5º) 193. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente		TRATMED__
(6º) 194. O quanto você aproveita a vida? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente		APROVIDA__
(7º) 195. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?		SENTVIDA__

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	
(8º) <b>196. O quanto você consegue se concentrar?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	QUANTCON__
(9º) <b>197. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	SEGVIDA__
(10º) <b>198. Quão saudável é o seu ambiente físico geral (clima, barulho, poluição, atrativos)?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	SAUDAF__
(11º) <b>199. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	ENERGDIA__
(12º) <b>200. Você é capaz de aceitar sua aparência física?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	ACEITAPF__
(13º) <b>201. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	DINSUF__
(14º) <b>202. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	INFDISPO__
(15º) <b>203. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?</b> (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	OPORTATV__
(16º) <b>204. Quão bem você é capaz de se locomover?</b> (1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem bom (4) bom (5) muito bom	CAPLOCOM__
<b>Quão satisfeito (a) você está com:</b>	
(17º) <b>205. O seu sono?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATSONO__
(18º) <b>206. Sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATATV__
(19º) <b>207. Sua capacidade para o trabalho?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATRAB__
(20º) <b>208. Consigo mesmo?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATCONS__
(21º) <b>209. Suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATRELA__
(22º) <b>210. Sua vida sexual?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATSEX__
(23º) <b>211. O apoio que você recebe de seus amigos?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATAPOIO__
(24º) <b>212. As condições do local onde mora?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATMORA__
(25º) <b>213. O seu acesso aos serviços de saúde?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATSERV__
(26º) <b>214. O seu meio de transporte?</b> (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	SATRANSP__
(27º) <b>215. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?</b> (1) nunca (2) algumas vezes (3) frequentemente (4) muito frequentemente (5) sempre	FREQNEG__
<b>Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz</b>	
<b>Gostaria que você pensasse no estado da sua voz nas duas últimas semanas. Considere tanto a gravidade do problema, como sua frequência de aparecimento. Você terá uma escala e deverá se basear nela para responder as questões.</b>	
<i>O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.</i>	
1 = nunca acontece e não é um problema	
2 = acontece pouco e raramente é problema	
3 = acontece às vezes e é um problema moderado	
4 = acontece muito e quase sempre é um problema	
5 = acontece sempre e realmente é um problema	
<b>216. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VFALALT__
<b>217. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VAR__
<b>218. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar.</b>	VSAIR__

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	
<b>219. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VFRUS__
<b>220. Fico deprimido por causa da minha voz.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VDEPRE__
<b>221. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VDTEL__
<b>222. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VPROB__
<b>223. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VSAIRSOL__
<b>224. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VREP__
<b>225. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz.</b> (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VEXP__
<b>226. Você antes de dar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como:</b> Rouquidão (0) não (1) sim Falhas na voz (0) não (1) sim Dores na garganta (0) não (1) sim Outro (0) não (1) sim. <i>Se sim, qual?</i> _____	ROUANTE__ FALHANTE__ GARGANTE__ OUTANTE__
<b>227. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de algum problema vocal?</b> (0) não (1) sim. <i>Se sim, qual(is) modalidade(s)?</i> _____	VOZMOD__
<b>Agora vamos conversar sobre outros problemas de saúde</b>	
<b>228. Você tem dores de cabeça frequentes?</b>	(0) não (1) sim DORCAB__
<b>229. Tem falta de apetite?</b>	(0) não (1) sim APETITE__
<b>230. Dorme mal?</b>	(0) não (1) sim INSOSRQ__
<b>231. Se assusta com facilidade?</b>	(0) não (1) sim SUSTOSRQ__
<b>232. Tem tremores de mão?</b>	(0) não (1) sim TREMSRQ__
<b>233. Sente-se nervoso (a), tenso (a) ou preocupado (a)</b>	(0) não (1) sim NERVSRQ__
<b>234. Tem má digestão?</b>	(0) não (1) sim DIGESRQ__
<b>235. Tem dificuldade de pensar com clareza?</b>	(0) não (1) sim IDEBSRQ__
<b>236. Tem se sentido triste ultimamente?</b>	(0) não (1) sim TRISTSRQ__
<b>237. Tem chorado mais do que de costume?</b>	(0) não (1) sim CHORSRQ__
<b>238. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias?</b>	(0) não (1) sim PRAZESRQ__
<b>239. Tem dificuldades para tomar decisões?</b>	(0) não (1) sim DECISRQ__
<b>240. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento?</b>	(0) não (1) sim PENOSRQ__
<b>241. Você acha que tem um papel útil na sua vida?</b>	(0) não (1) sim UTILSRQ__
<b>242. Tem perdido o interesse pelas coisas?</b>	(0) não (1) sim INTERSRQ__
<b>243. Você se sente uma pessoa sem valor?</b>	(0) não (1) sim INUTSRQ__
<b>244. Você alguma vez pensou em acabar com a sua vida?</b>	(0) não (1) sim MORTSRQ__
<b>245. Sente-se cansado(a) o tempo todo?</b>	(0) não (1) sim CANSSRQ__
<b>246. Tem sensações desagradáveis no estômago?</b>	(0) não (1) sim ESTOMSRQ__
<b>247. Você se cansa com facilidade?</b>	(0) não (1) sim FACANSRQ__
<b>Você antes de dar aulas em academias:</b> <b>248. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua vida?</b> (0) não (1) sim (9) IGN	DESVCOMP__
<b>Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional</b>	



<p><b>249. Você procura se manter atualizado sobre cursos e eventos profissionais?</b>  (0) não (1) sim (9) IGN  <i>Se sim, quais as principais fontes?</i> _____</p>	ATUCURSO__															
<p><b>250. Você procura atualizar seus conhecimentos?</b>  (0) não (1) sim (9) IGN  <i>Se sim, quais as principais fontes?</i> _____</p>	ATUCONH__															
<p><b>251. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano?</b>  (0) não (PULE PARA QUESTÃO 253)  (1) sim <i>Se sim, quantos?</i> _____ cursos.</p>	CURANO__ NCURSO__															
<p><b>252. Sobre qual(is) assunto(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano?</b>  _____</p>																
<p><b>253. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área que dá aula?</b>  (0) não (1) sim <i>Se sim, quantos?</i> _____ livros.</p>	LIVADIQ__ NLIVROS__															
<b>Agora vamos conversar sobre conhecimento técnico</b>																
<b>Agora após cada afirmação você terá 3 opções de resposta: correto, incorreto ou não tenho certeza.</b>																
<p><b>254. Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), as atividades básicas mais indicadas para indivíduos adultos saudáveis são as de força muscular, aeróbias e de equilíbrio:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONATV__															
<p><b>255. Quando alguém pratica exercício físico para melhorar a sua aptidão cardiovascular, a tendência é de que, após algum tempo, sua frequência cardíaca (batimentos cardíacos) de repouso diminua em relação ao início do programa de exercício físico:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONBAT__															
<p><b>256. Em relação ao método de alongamento estático, está correto afirmarmos que ele é determinado pelo maior alcance voluntário, utilizando-se da força dos músculos agonistas e o relaxamento dos músculos antagonistas:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONALONG__															
<p><b>257. O balanço energético positivo ocorre quando o consumo é maior do que o gasto:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONBEP__															
<p><b>258. O método de composição corporal por dobras cutâneas e o IMC (Índice de Massa Corporal) indicam, respectivamente a estimativa do percentual de gordura e o peso da gordura corporal:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONIMC__															
<p><b>259. O manguito rotator é formado pelos músculos esqueléticos supra-espinhoso, infra-espinhoso, subescapular e redondo menor:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONMANG__															
<p><b>260. Ao realizarmos o exercício resistido de rosca direta, pode-se afirmar que neste movimento de flexão de cotovelos o músculo bíceps braquial é antagonista:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONMOV__															
<p><b>261. Em relação à fase excêntrica da ação muscular esquelética, é correto afirmar que a origem e inserção do músculo se afastam:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONAMUSC__															
<p><b>262. Os músculos esqueléticos que compõem o quadríceps são o vasto intermediário, o reto femoral, o tensor da fáscia lata e o vasto lateral:</b>  (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN</p>	CONQUAD__															
<p><b>263. A caminhada, para um indivíduo previamente sedentário, pode:</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 40%;">modificar a pressão arterial de repouso</td> <td style="width: 60%;">(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN</td> <td rowspan="7" style="vertical-align: top; padding-left: 10px;"> CONPRES__  CONGORD__  CONINF__  CONHIV__  CONDIA__  CONCIR__  CONCOL__ </td> </tr> <tr> <td>modificar a gordura corporal</td> <td>(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN</td> </tr> <tr> <td>modificar o risco de infarto do miocárdio</td> <td>(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN</td> </tr> <tr> <td>modificar o risco de contrair HIV</td> <td>(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN</td> </tr> <tr> <td>modificar o risco de diabetes</td> <td>(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN</td> </tr> <tr> <td>modificar a circulação sanguínea</td> <td>(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN</td> </tr> <tr> <td>modificar o nível de HDL</td> <td>(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN</td> </tr> </table>	modificar a pressão arterial de repouso	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	CONPRES__ CONGORD__ CONINF__ CONHIV__ CONDIA__ CONCIR__ CONCOL__	modificar a gordura corporal	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	modificar o risco de infarto do miocárdio	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	modificar o risco de contrair HIV	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	modificar o risco de diabetes	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	modificar a circulação sanguínea	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	modificar o nível de HDL	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	
modificar a pressão arterial de repouso	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	CONPRES__ CONGORD__ CONINF__ CONHIV__ CONDIA__ CONCIR__ CONCOL__														
modificar a gordura corporal	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN															
modificar o risco de infarto do miocárdio	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN															
modificar o risco de contrair HIV	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN															
modificar o risco de diabetes	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN															
modificar a circulação sanguínea	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN															
modificar o nível de HDL	(0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN															
<p><b>264. A duração semanal mínima em minutos de atividade física para que adultos e adolescentes saudáveis sejam considerados ativos são respectivamente de:</b>  (1) 120 e 250 minutos/ sem (2) 200 e 120 minutos/ sem (3) 150 e 250 minutos/ sem  (4) 150 e 300 minutos/ sem (5) 300 e 200 minutos/ sem (9) IGN</p>	CONTEMP__															
<p><b>265. Mudanças que ocorrem a longo prazo em virtude do exercício físico são chamadas de:</b>  (1) Mudanças crônicas</p>																

(2) Mudanças agudas (3) Mudanças contínuas (4) Mudanças momentâneas (5) Mudanças provisórias (9) IGN	CONMUD__
266. Para um adulto saudável, do sexo masculino, a medida máxima da circunferência da cintura em centímetros para ter risco baixo de desenvolver algumas doenças é: (1) 88cm (2) 90cm (3) 96cm (4) 102cm (5) 100cm (9) IGN	CONCINT__
267. Com o envelhecimento, ocorre diminuição da força e da massa muscular, as quais estão associadas a uma série de disfunções. Qual atividade é mais indicada para prevenção e controle desse quadro: (1) Aeróbia (2) Treinamento resistido (3) Hidroginástica (4) Alongamentos (5) Dança (9) IGN	CONENV__
268. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico? (1) Excelente (2) Muito Bom (3) Bom (4) Regular (5) Insuficiente	CONPRES__
269. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares. (0) não (1) sim (9) IGN	COSPRES__
270. Você adquire informação (ões) sobre suplementos alimentares? (0) não (1) sim (9) IGN Se sim, quais os principais locais? _____	INFSUPL__
<b>Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares</b>	
271. Quais refeições você costuma fazer durante o dia? Café da manhã (0) não (1) sim Lanche da manhã (0) não (1) sim Almoço (0) não (1) sim Lanche da tarde (0) não (1) sim Jantar (0) não (1) sim Lanche da noite (0) não (1) sim	CAFÉ__ LANMA__ ALMOÇO__ LANTA__ JANTAR__ LANNO__
272. Você já fez algum tipo de dieta? (0) não (1) sim	TIPDIET__
273. Você está fazendo algum tipo de dieta? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 276) (1) sim (8) NSA	DIETA__
274. Qual o motivo da dieta? (1) Para perda de peso (2) Para ganho de peso (3) Problema de saúde (8) NSA	DIETATIP__
275. Há quanto tempo você está fazendo dieta? ____ dias ____ meses ____ anos = ____ dias (88888) NSA	DIETATEM__
276. Em geral, quantas vezes por semana você come fruta? (0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 278). Quantas? _____	FRUTASEM__
277. Quantas porções da fruta você come normalmente no dia? (1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA	FRUTPOR__
278. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)? (0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 280). Quantas? _____	VEGSEM__
279. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente no dia? (1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA	VEGPOR__
280. Atualmente você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 286, RECORDATÓRIO ALIMENTAR) (1) sim	USASUPL__

<b>281. Há quanto tempo?</b> ____ dias ____ meses ____ anos = ____ dias (88888) NSA			TEMSUPL__
<b>282. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante?</b> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN			RECFAB__
<b>283. Que tipo de suplementos?</b> (pode assinalar mais do que uma opção)			TIPOSUPL1__ TIPOSUPL2__ TIPOSUPL3__ TIPOSUPL4__ TIPOSUPL5__ TIPOSUPL6__
Multivitamínico ou/e minerais	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		
Energéticos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		
Protéicos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		
Bebidas desportivas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		
Testosterona/Tribulus terrestris	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		
Outro(s)	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		
Qual(is)? _____			
<b>284. Qual (is) o(s) principais motivo(s) da utilização?</b>			
<b>285. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.</b>			
<b>Nome comercial/Tipo</b>	<b>Quantidade</b> <i>Comprimidos/colheres/ gramas/copos/scoop</i>	<b>Frequência</b> <i>Diário/semanal/mensal</i>	<b>Momento</b> <i>Pré- treino/dura nte treino/pós- treino/café / almoço/ja nta</i>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
<b>286. Recordatório de 24 horas</b>			
Que dia da semana foi ontem? ( ) seg ( ) ter ( ) qua ( ) qui ( ) sex ( ) sáb ( ) dom			
<b>Refeição</b>	<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Marca</b>
<b>Café da manhã</b>			
Local:			
Horário:			
<b>Lanche da manhã</b>			
Local:			
Horário:			
<b>Almoço</b>			
Local:			

Horário:			
<b>Lanche da tarde 1</b>			
Local:			
Horário:			
<b>Lanche da tarde 2</b>			
Local:			
Horário:			
<b>Jantar</b>			
Local:			
Horário:			
<b>Ceia</b>			
Local:			
Horário:			

*Encerrar a entrevista:*

*Ao terminar o preenchimento do registro, leia em voz alta o que foi registrado, cheque todos os dados com o entrevistado e verifique se não há mais nada a ser adicionado. Agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração.*

**ANEXO B – MANUAL DE INSTRUÇÕES**

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MANUAL DE INSTRUÇÕES –  
CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE  
PELOTAS/RS**

**Pelotas,  
2011**

## 1. CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS/RS - 2011

No ano de 2011, parte dos mestrandos envolvidos no programa de pós graduação da Escola superior de Educação Física, da Universidade Federal de Pelotas, linha de pesquisa em Atividade Física e Saúde realizarão um censo das academias da cidade de Pelotas. O principal objetivo será avaliar questões referentes aos professores dessas academias, tais como condições de trabalho, saúde, conhecimentos, qualidade de vida, hábitos alimentares, entre outros. O coordenador dessa pesquisa será o professor Dr. Felipe Fossati Reichert, acompanhado pelos professores Dr. Marcelo Cozzensa da Silva, Dr. Fabrício Boscolo Delvechio e Dr. Airton José Rombaldi. Os dados coletados dessa pesquisa servirão para a redação dos artigos finais correspondentes às dissertações dos mestrandos. O delineamento do consórcio inclui um estudo transversal onde cada mestrando elabora suas questões individuais do seu projeto de pesquisa e posteriormente todas são agrupadas em um mesmo questionário. As tarefas do trabalho de campo são coordenadas e supervisionadas por cada mestrando.

## 2. DIRETÓRIO DE TELEFONES

Universidade Federal de Pelotas  
Escola Superior de Educação Física  
Linha de Pesquisa Atividade Física e Saúde  
Curso de Mestrado em Educação Física  
Rua Luis de Camões, 625 / 96055-360 - Pelotas, RS  
Fone: (53) 3273-2752

## 3. MESTRANDOS

NOME	TELEFONE	EMAIL
Tiago Wally Hartwig	0xx53 8116-2029	tiagowh@gmail.com
Mateus Salerno	0xx53 8129-5159	mateus_salerno@yahoo.com.br
Lidiane Bevilacqua	0xx53 8425-7825	lidibev@hotmail.com
Gesiane Dias Trindade	0xx53 8448-3215	gegedt@hotmail.com

## 4. REUNIÕES SEMANAIS

As reuniões entre os entrevistadores e os mestrandos serão realizadas semanalmente em horários separados, ou seja, cada mestrando combinará com os respectivos entrevistadores que estão sob sua supervisão o melhor horário. Durante estas reuniões os entrevistadores deverão entregar todos os questionários completos e codificados, solicitar mais material, resolver dúvidas e problemas que tenham surgido durante a semana anterior e receber orientações para prosseguir com o trabalho de campo.

## 5. ORIENTAÇÕES GERAIS

### 5.1 INTRODUÇÃO

O manual de instruções serve para esclarecer suas dúvidas. **DEVE ESTAR SEMPRE COM VOCÊ.** Erros no preenchimento do questionário poderão indicar que você não consultou o manual. **RELEIA O MANUAL PERIODICAMENTE.** Evite confiar excessivamente na própria memória.

### LEVE SEMPRE COM VOCÊ:

- crachá e carteira de identidade;
- carta de apresentação do Programa de Pós-graduação em Educação Física e atestado de graduando, comprovando assim seu vínculo com a Universidade;
- manual de instruções;
- questionários;
- anexos, caso seja necessário aplicar para aqueles que trabalham em mais de uma academia;
- lápis, borracha, apontador, prancheta, sacos plásticos, pastas e régua.

**OBS:** Levar o material para o trabalho de campo em número maior que o estimado.

### 5.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO NO ESTUDO

Serão incluídos no estudo todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica na cidade de Pelotas-RS.

### 5.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO NO ESTUDO

Aqueles que não assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido.

## 6. ETAPAS DO TRABALHO DE CAMPO

### 6.1 APRESENTAÇÃO DO ENTREVISTADOR AO PROFESSOR

- Procure apresentar-se de uma forma **SIMPLES, LIMPA e SEM EXAGEROS**. Tenha **BOM SENSO NO VESTIR**. Protetor solar pode ser útil. Se usar óculos escuros, retire-os ao entrevistar um professor.
- **NUNCA ESQUECER**: Seja sempre **GENTIL e EDUCADO**, pois os professores estão colaborando de forma voluntária para o estudo.
- Sempre porte seu crachá de identificação, a carta de apresentação, atestado de matrícula ou ainda forneça o número do telefone da ESEF - Escola Superior de Educação Física ou de algum dos mestrandos para que possam ligar e confirmar suas informações. Seja **PACIENTE** para um mínimo de perdas e recusas.
- Trate o entrevistado sempre com respeito.
- Explicar que você é da Universidade Federal de Pelotas e/ou da Faculdade de Educação Física e que está realizando um trabalho sobre Censo das academias da cidade de Pelotas e que o mesmo está sendo realizado em outras academias da cidade.
- Dizer que gostaria de realizar uma entrevista somente com professores de academias. Sempre salientar que “é muito importante a colaboração neste trabalho, pois, através dele poderemos ficar conhecendo mais sobre o perfil dos professores de academias, ajudando, assim, a melhorá-la”.
- Explicar que as respostas ao questionário são absolutamente sigilosas e que as informações prestadas são extremamente importantes, pois, o objetivo do estudo é beneficiar a própria academia.
- Seja sempre pontual nas entrevistas agendadas.

### 6.2 RECUSAS

- Em caso de recusa, anotar na folha de agendamento. Porém, **NÃO** desistir antes de duas tentativas em dias e horários diferentes, pois, a recusa será considerada uma perda, não havendo a possibilidade de realizar a entrevista, diga que entende o quanto o professor/a é ocupado e o quanto responder um questionário pode ser cansativo, mas insista em esclarecer a importância do trabalho e de sua colaboração.
- **LEMBRE-SE**: Muitas recusas são **TEMPORÁRIAS**, ou seja, é uma questão de momento inadequado para o respondente. Possivelmente, em outro momento o professor/a poderá responder ao questionário.

## 7. INSTRUÇÕES GERAIS PARA O PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

- Os questionários devem ser preenchidos a lápis e com muita atenção, usando borracha para as devidas correções.
- As letras e números devem ser escritos de maneira legível, sem deixar margem para dúvidas.
- As instruções nos questionários que não estão em **NEGRITO** servem apenas para orientar o entrevistador/a, não devendo ser perguntadas para o entrevistado.
- As questões que estão em *ITALICO* servem apenas para nortear a entrevista, não devendo ser perguntada.
- As palavras em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado fazendo-se prévia pausa.
- As alternativas de resposta somente devem ser lidas se estiverem em negrito.
- As perguntas devem ser feitas exatamente como estão escritas. Caso o respondente não entenda a pergunta, repita uma segunda vez exatamente como está escrita. Após, se necessário, explique a pergunta de uma segunda maneira (conforme instrução específica), com o cuidado de não induzir a resposta. Em último caso, enunciar todas as opções, tendo o cuidado de não induzir a resposta.
- **NÃO** devem ser deixadas respostas em branco, em hipótese alguma.
- Quando em dúvida sobre a resposta ou a informação parecer pouco confiável, tentar esclarecer com o respondente, e se necessário, anote a resposta por extenso e apresente o problema ao supervisor.
- Caso a resposta seja “**OUTRO**”, especificar junto à questão, segundo as palavras do informante.

### 7.1. CODIFICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

- A numeração do questionário será realizada posteriormente por um dos supervisores responsáveis pelo trabalho.
- Todas as respostas devem ser registradas no corpo do questionário. Nunca registrar direto na coluna da direita. Não anote nada neste espaço, ele é de uso exclusivo para codificação.
- No final do dia de trabalho, aproveite para revisar seus questionários aplicados e para codificá-los. Para tal, utilize a coluna da direita. Se tiver dúvida na codificação, esclareça com seu supervisor. As questões abertas (aquelas que são respondidas por extenso) não devem ser codificadas. Isto será feito posteriormente.
- Caso seja necessário fazer algum cálculo, não o faça durante a entrevista, pois, a chance de erro é maior. Anote as informações por extenso e calcule posteriormente.
- Em respostas de idade, considere os anos completos. Exemplo: Se o entrevistado responder que tem 29 anos e 10 meses, considere 29 anos.

**LEMBRE-SE: Nunca deixe respostas em branco. Aplique os códigos especiais:**

- **NÃO SE APLICA (NSA)** = 8, 88, 888, 8888 ou 88888. Este código deve ser usado quando a pergunta não pode ser aplicada para aquele caso ou quando houver instrução para pular uma pergunta. Não deixe questões puladas em branco durante a entrevista. Pode haver dúvida se isto for feito. Passe um traço em diagonal sobre elas e codifique-as posteriormente.
- **IGNORADA (IGN)** = 9, 99, 999, 9999 ou 99999. Este código deve ser usado quando o informante não souber responder ou não lembrar. Antes de aceitar uma resposta como ignorada deve-se tentar obter uma resposta mesmo que aproximada. Se esta for vaga ou duvidosa, anotar por extenso e discutir com o supervisor. Use a resposta ignorado somente em último caso. Lembre-se que uma resposta não coletada é uma resposta perdida.
- A codificação dos questionários deve ser preenchida no fim de cada dia, não deve deixar para outro dia. Nesta coluna deverão ser transferidos os números marcados nas respostas ditas na entrevista. Exemplo: Sexo: (0) Masculino (1) Feminino se a resposta for feminino, marcar com um X e copiar o código da resposta para o campo de codificação, SEXO 1.

**Questionário geral**

- 01. Entrevistador (a)** \_\_\_\_\_  
Completar com o seu nome completo e codificar com o respectivo número. Cada entrevistador terá um número que será passado. **NENTR**\_\_
- 02. Data da entrevista** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Colocar a data em que a entrevista está sendo realizada, especificando dia/mês/ano. Nos casos de dias e meses com apenas um dígito, colocar um zero na frente. Exemplo: 05/06/11 **DATA**\_\_
- 03. Número do questionário** \_\_\_\_ \_\_\_\_  
Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NQUES**\_\_
- 04. Nº academia:**\_\_\_\_\_  
Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NACAD**\_\_
- 05. Nº do professor:**\_\_\_\_\_  
Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NPROF**\_\_
- 06. Qual é o seu nome completo:** \_\_\_\_\_  
Deverá ser preenchido o nome completo do professor entrevistado. Não codificar a resposta.

**Dados socioeconômicos e demográficos**

- 07. Qual é a sua idade:** \_\_\_\_\_ anos  
Idade em anos completos. Se o entrevistado responder 23 anos e 10 meses, considerar apenas 23 anos. **IDADE**\_\_
- 08. Sexo:** (0) masculino (1) feminino



Apenas observe e anote o sexo correspondente a pessoa entrevistada. Caso o entrevistado seja do sexo masculino, assinalar no espaço apropriado e codificar no campo SEXO\_\_\_ com o número 0. **SEXO\_\_**

**09. Qual é o seu estado civil:**

- (0) casado (a) ou vive com companheiro (a)
- (1) solteiro (a)
- (2) separado (a)
- (3) viúvo (a)

Marcar a opção referente a resposta do entrevistado. Se o entrevistado responder “namorando” será considerado “solteiro”. Ainda, por exemplo, caso o entrevistado diga que é casado, assinalar no espaço apropriado e codificar no campo ESTCI\_\_\_ com o número 0. **ESTCI\_\_**

**10. Qual é a sua estatura atual: \_\_\_\_\_ cm (999) IGN**

Será anotada a altura informada pelo(a) entrevistado(a). No caso do(a) entrevistado(a) não saber informar sua altura, tente saber uma altura aproximada, se não houver jeito do(a) entrevistado(a) responder à pergunta, marque a opção “IGN” e codifique no campo EST\_\_\_ com o número 999. Não colocar números com vírgula. Por exemplo, 1,78 m = 178 cm. **EST\_\_**

**11. Qual é o seu peso atual: \_\_\_\_\_ Kg**

Será anotado o peso referido pelo entrevistado(a), isto é, o peso que ele(a) informar que possui. Caso o entrevistado informar o peso com detalhamento de gramas (exemplo: 73.6 Kg), use a lei do arredondamento – abaixo de 0.4 = para baixo; e igual ou acima de 0.5 = para cima. No exemplo, o peso anotado seria, portanto 074 Kg. No caso do entrevistado não saber informar seu peso, marque a opção “IGN”. **PES\_\_**

**12. Cor da pele: (0) branca (1) não branca**

Apenas observe e anote a cor da pele correspondente a pessoa entrevistada. Codificar a resposta no espaço apropriado. **COR\_\_**

**13. Quantos filhos você possui? \_\_\_\_\_ filhos**

Escreva a resposta fornecida. Codifique no espaço apropriado com o número de filhos respondido pelo entrevistado **FIL\_\_**

**14. Você é proprietário da academia?**

(0) não (1) sim. Apenas marcar “sim” ou “não”. Se responder sim, por exemplo, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo PROP\_\_\_ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja ‘não’, codificar o espaço com o número 0 e pular para a questão 39. **PROP\_\_**

**15. Além de você, existe outro (s) proprietário (s)?**

(0) não (1) sim *Se sim, quantos?\_\_\_\_\_ (88) NSA*

Apenas marcar “sim” ou “não”. Se responder sim, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo OUPROP\_\_\_ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja ‘não’, codificar o espaço com o número 0. Ainda, se responder ‘sim’, perguntar para o entrevistado quantos outros proprietários existem na academia. Caso o entrevistado, por exemplo, citar 3, escreva no espaço NPROP\_\_\_ o número 3. Caso essa pergunta não necessite ser respondida, pois não se aplica, preencha a codificação com o número 88. **OUPROP\_\_ NPROP\_\_**

**Dados sobre a academia**

*IMPORTANTE! Esse bloco deverá ser preenchido somente uma vez. Poderá ser utilizadas informações do proprietário ou de um dos proprietários. Caso essas informações já foram coletadas, preencher no espaço da codificação o número 88888.*

**16. Qual é o nome completo dessa academia:\_\_\_\_\_**

Escrever nome da academia no espaço adequado. Não há codificação.

**17. Endereço completo:\_\_\_\_\_**

Escrever o endereço completo da academia no espaço adequado. Citar nome da rua, número e bairro. Não há codificação.

**18. A academia possui quantos alunos atualmente? \_\_\_\_\_ alunos**

(88888) NSA

(99999) IGN

Escreva a resposta fornecida. Codifique o espaço com o número de alunos ou com 88888 caso a informação já foi coletada. Caso o entrevistado não saiba responder a questão, codifique o espaço com o número 99999. **ALUNO\_\_**

**19. A academia possui quantos professores que atuam SOMENTE como Personal Trainer? \_\_\_\_\_ professores**

(888) NSA

(999) IGN

Considerar apenas aqueles professores que não possuem nenhum vínculo com a academia e que são apenas locadores do espaço/autônomos. Caso o professor trabalhe como Personal Trainer e também em alguma outra modalidade na academia ele será incluído na questão posterior. Codifique o espaço com o número de professores ou com 888 caso a informação já tenha sido coletada. Codifique o campo com o número 999 caso o entrevistado não saiba ou não queira informar. **PERSTRAI\_\_**

**20. A academia possui quantos professores? Lembrando que aqueles que atuam com alguma modalidade e também como Personal Trainer serão incluídos nessa questão. Incluir todos os professores, ou seja, graduados, estagiários e provisionados. \_\_\_\_\_ professores**

(888) NSA

(999) IGN

Considerar os professores que atuam em alguma modalidade oferecida pela academia e aqueles que também atuam como Personal Trainer. Incluir todos os professores, ou seja, graduados, estagiários e provisionados. Codifique o espaço com o número de professores ou com 888 caso a informação já foi coletada. **PROFACAD\_\_**

**21. Quando a academia foi aberta? \_\_\_\_\_ anos \_\_\_\_\_ meses = \_\_\_\_\_ meses**

(888) NSA

(999) IGN

Escrever desde quando a academia está aberta ao público. Codificar em meses. Exemplo: A academia está aberta há 3 anos e 5 meses, codificar com o número 43, ou seja, 43 meses. **TEMPACAD\_\_**

**22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece?**

**Musculação** (0) não (1) sim **MUSC\_\_**

**Personal Trainer** (0) não (1) sim **PERSONAL\_\_**

**Lutas** (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.). (0) não (1) sim **LUTAS\_\_**

Qual(is)? \_\_\_\_\_

**Ginástica** (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.).

Qual(is)? \_\_\_\_\_

(0) não (1) sim **GINAS\_\_**

**Pilates** (0) não (1) sim **PILAT\_\_**

**Atividades aquáticas** (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.).

Qual(is)? \_\_\_\_\_

(0) não (1) sim **AQUAT\_\_**

**Yoga** (0) não (1) sim **YOGA\_\_**

**Dança** (Ex.: Dança de salão, etc.). (0) não (1) sim **DANCA\_\_**

Qual(is)? \_\_\_\_\_

**Outros** (0) não (1) sim **OUTMOD\_\_**

Qual(is)? \_\_\_\_\_

(88888) NSA

Perguntar as modalidades de aula que a academia oferece. Assinalar a alternativa 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Especificar quais são se o entrevistado citar lutas, por exemplo. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico com o número 0 ou 1 para cada modalidade. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada.

**23. Qual é o tamanho total da academia em m<sup>2</sup>? \_\_\_\_\_ (88888) NSA (99999) IGN**

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de metros quadrados que a academia possui. Por exemplo, caso o entrevistado cite que a academia possua 300 metros quadrados, citar no espaço apropriado o número 300. Codificar no espaço TAMAN\_\_\_\_ com o número 300. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codificar a pergunta com 99999 no campo TAMAN\_\_\_\_. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada. **TAMAN\_\_**

**24. Quantas salas destinadas para prática de modalidades há na academia?**

\_\_\_\_\_ salas (888) NSA (999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de salas que são destinadas há prática das modalidades. Caso o entrevistado cite que a academia possua 5 salas para a prática das modalidades, citar no espaço apropriado e codificar no espaço NSALAS\_\_\_\_ com o número 5. Codifique o espaço com o número 888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codifique a pergunta com 999. **NSALAS\_\_**

**25. A academia possui:**

**Quantos banheiros?** \_\_\_\_\_ *banheiros.*

*Se possui, eles são separados por sexo?* (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN

**Quantos vestiários?** \_\_\_\_\_ *vestiários*

*Se possui, eles são separados por sexo?* (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de banheiros que a academia possui. Preencher no espaço apropriado com o número citado. Por exemplo, caso o entrevistado cite 2, preencher no espaço apropriado com o número 2 e codificar no espaço BAN\_\_\_\_ com o número 2. Após, faça a pergunta se é separado por sexo. Assinalar 'sim' ou 'não' e preencha o espaço BANSEXO\_\_\_\_ com o respectivo número. Por exemplo, se o indivíduo citar que os banheiros são separados por sexo, escrever o número 1 e codificar no espaço BANSEXO\_\_\_\_ com o número 1. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99. A mesma sequência é colocada para os vestiários. **BAN\_\_ BANSEXO\_\_ VEST\_\_ VESTSEXO\_\_**

**26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui estacionamento próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'não', assinalar na questão e codificar no espaço ESTAC\_\_\_\_ com o número 0. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo ESTAC\_\_\_\_. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. **ESTAC\_\_**

**27. A academia possui bicicletário com as armações de ferro para seus clientes?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui bicicletário próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'sim', assinalar na questão e codificar no espaço BICI\_\_\_\_ com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo BICI\_\_\_\_. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. **BICI\_\_**

**28. A academia possui sala de professores?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **SALPRO\_\_**

**29. A academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **ESTPRO\_\_**

**30. A academia oferta armário (s) /local (is) específicos para o professor guardar suas coisas?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **ARMPRO\_\_**

**31. A academia possui quantos ventiladores? \_\_\_\_ ventiladores**

(88) NSA (99) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de ventiladores que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 8, citar no espaço apropriado e codificar no espaço VENT\_\_\_\_ com o número 8. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99. **VENT\_\_**

**32. A academia possui quantos aparelhos de ar-condicionado/ split? \_\_\_\_ aparelhos**

(88) NSA (99) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de aparelhos de ar condicionado/ split que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 4, citar no espaço apropriado e codificar no espaço SPLIT\_\_\_\_ com o número 4. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99. **SPLIT\_\_**

**33. A academia possui quantas janelas? \_\_\_\_ janelas**

(888) NSA (999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de aparelhos janelas ao total que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 10, citar no espaço apropriado e codificar no espaço JAN\_\_\_\_ com o número 10. Codifique o espaço com o número 888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 999. **JAN\_\_**

**A academia possui:**

**34. Microfone disponível?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

**ACMIC\_\_**

**35. Álcool para higienização de professores e aparelhos?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

**ACALCOOL\_\_**

**36. Protetor de ouvido disponível?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

**ACPROTAU\_\_**

**37. Salas cujas paredes são específicas para o isolamento sonoro?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

**ACISOL\_\_**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9.

**38. A academia realiza avaliações físicas? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Codificar a resposta no espaço específico.

Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **AVALFIS**\_\_

**Agora vamos conversar a respeito de seus bens de consumo e serviços existentes em seu domicílio**

**39. Você tem rádio em casa?**

(0) não. *Se sim, quantos?* \_\_\_\_ rádios

A pergunta deverá ser feita e em caso de resposta afirmativa, tentar quantificar o número de rádios. Considerar qualquer tipo de rádio no domicílio, mesmo que esteja incorporado a outro aparelho de som ou televisor. Rádios tipo walkman, conjunto 3 em 1 ou microsystems devem ser considerados. Não deve ser considerado o rádio do automóvel. **RAD**\_\_

**40. Você tem televisão colorida em casa?**

(0) não. *Se sim, quantos?* \_\_\_\_ televisões

Não considere televisão preto e branco, que conta como "0" (não), mesmo que mencionada. Se houver mais de uma TV, perguntar e descontar do total as que forem preto e branco. Não importa o tamanho da televisão, pode ser portátil, desde que seja colorida. Televisores de uso de empregados domésticos (declaração espontânea) só devem ser considerados caso tenha(m) sido adquirido(s) pela família empregadora. **TV**\_\_

**41. Você ou sua família tem carro?**

(0) não. *Se sim, quantos?* \_\_\_\_ carros

Só contam veículos de passeio, não contam veículos como táxi, vans ou pick-ups usados para fretes ou qualquer outro veículo usado para atividades profissionais. Veículos de uso misto (lazer e profissional) não devem ser considerados. **CAR**\_\_

**Quais destas utilidades domésticas você tem em casa?**

**42. Aspirador de pó** (0) não (1) sim **ASPI**\_\_

**43. Máquina de lavar roupa** (0) não (1) sim **MAQ**\_\_

**44. Videocassete e/ou DVD** (0) não (1) sim **VIDCDV**\_\_

Não existe preocupação com quantidade ou tamanho. Considerar aspirador de pó mesmo que seja portátil ou máquina de limpar a vapor - Vaporetto. Videocassete de qualquer tipo, mesmo conjunto com a televisão, deve ser considerado.

**45. Você tem geladeira?**

(0) não (1) sim

Para geladeira, não importa modelo, tamanho, etc. Também não importa número de portas (será comentado posteriormente). **GELA**\_\_

**46. Você tem freezer separado ou geladeira duplex?**

(0) não (1) sim

Para o freezer o que importa é a presença do utensílio. Valerá como resposta "sim" se for um eletrodoméstico separado, ou uma combinação com a geladeira (duplex, com freezer no lugar do congelador). **FREE**\_\_

**47. Quantos banheiros têm em casa?**

(0) Nenhum \_\_\_\_ banheiros

O que define banheiro é a existência de vaso sanitário. Considerar todos os banheiros e lavabos com vaso sanitário, incluindo os de empregada, os localizados fora de casa e o(s) da(s) suítes. Para ser considerado, o banheiro tem que ser privativo do domicílio. Banheiros coletivos (que servem a mais de uma habitação) NÃO devem ser considerados. **BANCASA**\_\_

**48. Você tem empregada doméstica em casa?**

(0) Nenhuma. *Se sim, quantas?* \_\_\_\_ empregadas

Não esquecer de incluir babás, motoristas, cozinheiras, copeiras, arrumadeiras, considerando sempre os mensalistas. **EMPRESA**\_\_

**49. Qual é a sua renda mensal total bruta referente à(s) academia(s) que trabalha?**

R\$ \_\_\_\_\_

(99999) IGN

Ler a pergunta e citar a renda total do mês resultante apenas do seu trabalho relacionado com a(s) academia(s). Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que possui uma renda proveniente das academias no valor de R\$ 800,00, codificar no campo RENTOTACAD\_\_\_\_ com o número 800. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOTACAD\_\_\_\_ também com 99999.

**RENTOTACAD\_\_****50. Qual é a sua renda mensal total bruta? R\$ \_\_\_\_\_ (99999) IGN**

Ler a pergunta e citar a renda total do mês resultante de todos os trabalhos que o entrevistado possuir, incluindo a(s) academia(s). Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que possui uma renda total mensal no valor de R\$ 1200,00, codificar no campo RENTOT\_\_\_\_ com o número 1200. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOT\_\_\_\_ também com 99999.

**RENTOT\_\_****51. Qual é a renda familiar total bruta? R\$ \_\_\_\_\_ (99999) IGN**

Ler a pergunta e citar a renda total mensal dos familiares que moram na mesma residência que o entrevistado incluindo a renda total do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que a sua família possua uma renda cujo somatório seja R\$ 5000,00, codificar no campo RENTOTFAM\_\_\_\_ com o número 5000. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOTFAM\_\_\_\_ também com 99999.

**RENTOTFAM\_\_****52. Qual o último ano de estudo do chefe da família?**

(0) Nenhum ou primário incompleto

(1) Até a 4a série (antigo primário) ou ginásial (primeiro grau) incompleto

(2) Ginásial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto

(3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto

(4) Superior completo

(9) IGN

A definição de chefe de família será feita pelo próprio entrevistado, geralmente se considerando o esposo ou, na falta deste, o filho mais velho. Deve ser considerado o último ano completado, não cursado. Em casas ou apartamentos onde moram somente estudantes o chefe do domicílio será aquele que possui maior renda (maior mesada).

**ESCOCH\_\_****53. Com quem você mora?****Sozinho**

(0) não (1) sim

**SO\_\_****Pais**

(0) não (1) sim

**PAIS\_\_****Esposo (a), companheiro (a)**

(0) não (1) sim

**ESPOS\_\_****Filho (s)**

(0) não (1) sim

**FILHO\_\_****Outros parentes**

(0) não (1) sim

**PAREN\_\_****Outras pessoas**

(0) não (1) sim

**OUTPESSO\_\_**

(9) IGN

Perguntar com quais pessoas o entrevistado (a) mora. Assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado, por exemplo, citar que mora com os pais e também com filho (s), assinalar a opção 1 e codificar nos espaços específicos com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 nos campos.

**54. A casa/ apartamento que você mora é:**

(0) própria quitada

(1) está financiando

(2) alugada

(3) emprestada

(9) IGN

Ler a pergunta, as opções de resposta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Por exemplo, caso o entrevistado relate que mora em uma casa/ apartamento

que está financiando, assinale a alternativa e codifique no espaço CASAAP\_\_\_\_ com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo. **CASAAP\_\_**

**55. Você ministra aulas na academia?**

(0) não (1) sim

Apenas marcar “sim” ou “não”. Codificar a resposta no espaço apropriado com o número 0 ou número 1. **PROPAUL\_\_**

*Caso a resposta seja ‘não’, encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)!*

*Caso a resposta seja ‘sim’, continue a entrevista.*

**Agora vamos conversar sobre atividades físicas. Para responder essas perguntas você deve saber que: atividades físicas fortes são as que exigem grande esforço físico e que fazem respirar muito mais rápido que o normal. Atividades físicas médias são as que exigem esforço físico médio e que fazem respirar um pouco mais rápido que o normal.**

**Obs.: Em todas as perguntas sobre atividade física, considere uma semana habitual e responda somente sobre aquelas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.**

Após salientar a mudança de assunto no questionário, fale sobre a intensidade das atividades físicas (explicada na introdução deste assunto). Considere semana habitual como uma semana comum, onde não aconteça nada diferente da maioria das semanas. Na questão do quanto tempo cada dia, nunca somar atividades de dias diferentes. Por exemplo: um jovem que jogou futebol duas vezes por semana, 30 minutos cada vez, jogou 30 minutos por dia, e não 60. Da mesma forma, outra que jogou 40 minutos na segunda e 20 na sexta, também jogou 30 minutos por dia, que é a média entre os dias. Quando o/a entrevistado/a disser um valor aproximado do tempo que realiza atividade física, o valor deve ser arredondado para menos. Exemplo: duas horas e meia, coloque duas horas.

**Gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz quando está trabalhando.**

**56. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como levantar e carregar objetos pesados, correr, pedalar, etc.?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 58 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**DIASFOR\_\_**

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos anteriormente descritos. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**57. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos

**TEMFOR\_\_**

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**58. Quantos dias por semana você caminha no teu trabalho? Lembre que estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 60 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**ANDADIA\_\_**

As caminhadas no trabalho que durem menos de 10 minutos não devem ser contadas. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas no trabalho, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser

preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

**59. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?**

\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos = \_\_\_\_ minutos

**ANDATR** \_\_\_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**60. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, montar e desmontar aparelhos, etc.?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 62 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**DIASMED** \_\_\_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS. Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**61. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos = \_\_\_\_ minutos

**TEMMED** \_\_\_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no pátio da sua casa, como varrer ou trabalhar no jardim. Aqui só queremos saber das atividades que você faz no pátio ou jardim, e não dentro de casa. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.**

**62. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 64 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**DIASFORPA** \_\_\_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos anteriormente descritos. Caso o/a entrevistado/a perguntar: futebol é atividade forte? Pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respire muito mais forte que o normal? A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**63. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos = \_\_\_\_ minutos

**TEMPORPA** \_\_\_\_



Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**64. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 66 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDPA \_\_\_\_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**65. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos = \_\_\_\_ minutos

TEMMEDPA \_\_\_\_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas tarefas que você faz dentro de casa/apartamento. Por exemplo: levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.**

**66. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 68 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDCA \_\_\_\_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**67. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos = \_\_\_\_ minutos

TEMMEDCA \_\_\_\_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no seu tempo livre, lazer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.**

**68. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 70 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

ANDADIALA \_\_\_\_\_

Lembre-o de que somente serão consideradas as caminhadas realizadas por recreação, esporte, exercício ou lazer. CAMINHADAS COMO MEIO DE TRANSPORTE PARA O TRABALHO NÃO SERÃO CONSIDERADAS. Caminhadas para levar ou buscar os filhos na escola, ir para a aula ou qualquer motivo que não seja por recreação, esporte, exercício ou lazer, também não devem ser consideradas. Entretanto, se após qualquer resposta o/a

entrevistado/a insistir que determinada caminhada que ele realizou foi realizada por recreação, esporte, exercício ou lazer, considere sua resposta, de acordo com a percepção do/a entrevistado/a. As caminhadas que durem menos de 10 minutos não devem ser contadas. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

**69. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_ minutos

**ANDALA** \_\_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**70. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 72      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**DIASFORLA** \_\_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades fortes", leia novamente os conceitos do quadro, localizado no início do bloco. Caso o/a entrevistado/a perguntar: futebol é atividade forte?, pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respire muito mais forte que o normal? (de acordo com os conceitos do quadro). A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**71. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_ minutos

**TEMFORLA** \_\_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**72. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 74      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**DIASMEDLA** \_\_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades médias", leia novamente os conceitos do quadro, no início do bloco. **AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS.** Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**73. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_ minutos

**TEMMEDLA** \_\_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**Agora eu gostaria que você pensasse como você se desloca de um lugar ao outro. Pode ser a ida e vinda do trabalho, quando vai fazer compras, visitar amigos, ir à faculdade, etc. Lembre de falar apenas das atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.**

**74. Em uma semana habitual quantos dias você anda de carro e ônibus?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 76 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**DIAVEIC**\_\_\_

**75. SE USOU CARRO, ÔNIBUS: Nesses dias, quanto tempo no total você andou de carro e/ou ônibus?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_\_\_ minutos

**TEMVEIC**\_\_\_

**76. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 78 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**DIABIC**\_\_\_

Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias de utilização da bicicleta, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

**77. SE USA BICICLETA: Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_ minutos

**TEMBIC**\_\_\_

Preencha com a soma dos tempos de ida e volta de todos os deslocamentos realizados durante o dia.

**78. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro?**

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 80 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

**ANDADIADSL**\_\_\_

Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

**79. SE CAMINHA: Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_ minutos

**ANDADESL**\_\_\_

Assinale conforme resposta do/a entrevistado/a em dias/semana e total de minutos/dia. Calcule o total de minutos/dia da mesma forma já explicada anteriormente.

### **Agora vamos conversar sobre Tabagismo**

**80. Alguma vez na vida você já fumou? (cigarro ou cigarro de palha)**

(0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 84)

(1) sim já fumou

Se a resposta for não, marque a opção 0, codifique no campo JAFUM\_\_\_ com o número 0 e pule para a questão 84. Se o entrevistado responder que já fumou assinalar no espaço apropriado e codificar no campo JAFUM\_\_\_ com o número 1.

**JAFU**\_\_\_

**81. Você fuma atualmente?**

(0) não

(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 83)

(8) NSA

Marcar 'sim' ou 'não' e codificar a resposta informada pelo entrevistador. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão.

**FUMO**\_\_\_

**82. Se você não fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar?**

\_\_\_ anos \_\_\_ meses = \_\_\_ meses (PULE PARA A QUESTÃO 84)

(888) NSA

(999) IGN

Ler a questão e completar o espaço com o(s) ano(s) e/ou mês(es) no espaço apropriado. Codificar no campo PAROUTEM\_\_\_ com o número em meses. Exemplo: o entrevistado relatou que parou de fumar há 20 anos e 3 meses, portanto deve-se codificar no espaço com o número 243, ou seja, 243 meses. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão. Codificar com o número 999 caso ele não saiba ou não queira responder. **PAROUTEM**\_\_

**83. Se fuma atualmente:**

(0) fuma 1 ou mais cigarro(s) por dia há mais de 1 mês

(1) fuma apenas ocasionalmente (1 ou mais cigarro(s) no mês)

(8) NSA

Ler as opções de resposta e codificar no espaço apropriado com o respectivo número que foi assinalado. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão. **FUMAATU**\_\_

**Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool**

**Lembrando que será considerada como uma dose o consumo de 285 ml de cerveja ou 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados.**

**84. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica?**

(0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 89)

(1) sim, já bebi

Se a resposta for não, marque a opção zero, codifique no espaço JABEB\_\_\_ com o número 0 e pule para a questão 89. Se o entrevistado responder que já ingeriu bebida alcoólica, assinalar o número 1 e codificar no espaço JABEB\_\_\_ com o número 1. **JABEB**\_\_

**85. Você ingere bebida alcoólica atualmente?**

(0) não

(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 87)

(8) NSA

Marcar 'sim' ou 'não' e codificar a resposta informada pelo entrevistador. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão. **BEBE**\_\_

**86. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber?**

\_\_\_\_anos \_\_\_\_meses = \_\_\_\_ meses (PULE PARA A QUESTÃO 89)

(888) NSA

(999) IGN

Ler a questão e completar o espaço com o(s) ano(s) e/ou mês(es) no espaço apropriado. Codificar no campo PAROUBEBTEM\_\_\_ com o número em meses. Exemplo: o entrevistado relatou que parou de beber há 10 anos e 3 meses, portanto deve-se codificar no espaço com o número 123, ou seja, 123 meses. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão. Codificar com o número 999 caso ele não saiba ou não queira responder. **PAROUBEBTEM**\_\_

**87. Se bebe atualmente:**

(0) bebe diariamente (1 dose)

(1) bebe diariamente (mais de 1 dose)

(2) bebe esporadicamente

(8) NSA

Ler todas as opções e marcar a resposta informada pelo entrevistador. Para facilitar a compreensão, 285ml de cerveja é um volume menor do que uma lata comporta, 120ml de vinho é o equivalente a uma taça pequena e 30ml de destilados é referente à vodka, whisky ou semelhantes. Se o entrevistado relatar que bebe uma dose de dois tipos de bebida ou mais no mesmo dia, a opção 2 deverá ser assinalada. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão. **BEBEATU**\_\_

**88. Nos últimos 30 dias, qual o máximo de doses que você bebeu em uma mesma ocasião? \_\_\_\_\_doses**

(888) NSA

(999) IGN

Anotar a quantidade de doses conforme o entrevistado responder e codificar no espaço MAXDOS\_\_\_ com o número citado por ele. No caso do entrevistado não saber informar a quantidade, marque a opção 999. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão.  
MAXDOS\_\_

### **Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho**

**Esse bloco de questões será dividido em 2 partes: Perfil profissional e atuação profissional.**

#### **Perfil do profissional**

##### **89. Qual sua escolaridade?**

- (0) Ensino fundamental incompleto
- (1) Ensino fundamental completo
- (2) Ensino médio incompleto
- (3) Ensino médio completo
- (4) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura Plena
- (5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura
- (6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado
- (7) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura Plena
- (8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura
- (9) Ensino superior completo em Educação Física: Bacharelado
- (10) Ensino superior incompleto em outra área
- (11) Ensino superior completo em outra área

Ler a pergunta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico com o número referente ao que ele responder. **ESC\_\_**

*As perguntas 90 e 91 somente serão aplicadas se o entrevistado possuir ensino superior completo, independente da área. Caso não tenham ensino superior completo, pule para a questão 92 e codifique com o 8888.*

##### **90. Em que ano se formou? Ano de \_\_\_\_\_ (8888) NSA (9999) IGN**

Ler a pergunta somente para àqueles que citaram na questão anterior possuir ensino superior completo. Completar no espaço apropriado com o ano em que se formou. Por exemplo, caso o entrevistado citar que se formou em 2002, deve-se preencher no espaço FORMOU\_\_\_ o número 2002. Caso ele não precise responder essa questão, preencher no espaço apropriado o número 8888. No caso do entrevistado não saber informar o ano que se formou, preenche o espaço apropriado com o numero 9999. **FORMOU\_\_**

##### **91. Você possui pós-graduação completa?**

(0) não (1) sim. *Se sim, qual?*

**Especialização** (0) não (1) sim Especifique: \_\_\_\_\_

**Mestrado** (0) não (1) sim Especifique: \_\_\_\_\_

**Doutorado** (0) não (1) sim Especifique: \_\_\_\_\_

(8) NSA

**POS\_\_**

**ESP\_\_**

**MEST\_\_**

**DOUT\_\_**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja 'não', codifique no espaço POS\_\_\_ com o número 0 e pule para a questão 92 preenchendo nos espaços restantes o número 0. Caso a resposta seja 'sim', preencher no espaço POS\_\_\_ com o número 1 e perguntar qual a pós graduação o entrevistado possui. A pós graduação deverá estar concluída. Exemplo: Caso o indivíduo citar que possui especialização, codificar no espaço ESP\_\_\_ com o número 1. Se o indivíduo possuir somente essa pós graduação, preencher nos demais espaços o número 0. Caso tenha mais de uma, assinalar nos respectivos espaços e especificar por extenso em que área foi realizada essa pós graduação. Ex.: Especialização. Especificar no espaço, por exemplo, área Atividade Física Adaptada e Saúde ou Administração Esportiva. Escrever o número correspondente no espaço específico.

**92. Você é provisionado?** *Aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão. Caso o entrevistado possua ensino superior completo essa questão não se aplica.*

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Explicar para o entrevistado que provisionado é aquele que ministra aulas de atividades físicas na academia porém não é formado e nem é graduando de algum curso de Educação Física. É aquele que possui autorização pelo CREF a atuar na profissão. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **PROV\_\_**

**93. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física independente da escolaridade?**  
 \_\_\_\_anos\_\_\_\_meses = \_\_\_\_meses (9999) IGN

Ler a pergunta sobre quanto tempo o entrevistado ministra alguma aula relacionada à área da Educação Física e citar a resposta do entrevistado no espaço específico. A codificação deverá ser feita em meses. Exemplo: trabalha com lutas há 6 anos e 2 meses, portanto codificar no espaço com o número 74, ou seja, 74 meses. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9999 e codificar no espaço adequado. **TEMEF\_\_**

**94. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física de academia? (Exemplo: trabalhar em escolas, no comércio ou algo do gênero)**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado e codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. Contará como outro qualquer trabalho remunerado que o entrevistado tenha fora da academia. **TRAEF\_\_**

**95. Você é filiado (a):  
 Ao CREF/ CONFEF?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **CREF\_\_**

**Ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **SINP\_\_**

**Na sua opinião, qual o seu nível de conhecimento sobre a legislação referente:**

**96. À Consolidação das Leis Trabalhistas?**

(1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum

**CONCLT\_\_**

**97. Ao sistema CREF/CONFEF?**

(1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum

**CONCRE\_\_**

**98. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS?**

(1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum

**CONSIN\_\_**

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar as respostas nos espaços específicos com o número 1, 2 3, 4 ou 5.

**99. Você possui registro de profissional autônomo junto à sua prefeitura?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **REGAUT\_\_**

### **Agora vamos falar sobre sua atuação em academias**

**100. Há quanto tempo você trabalha em academias?** \_\_\_\_anos\_\_\_\_meses = \_\_\_\_meses (9999) IGN

Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado nos espaços específicos. Codificar a resposta no espaço específico em meses. Exemplo: trabalha em academia há 5 anos, portanto codificar no espaço com o número 60, ou seja, 60 meses. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com 9999. **TRABACA\_\_**

**101. Durante o horário que trabalha na academia, você é o principal responsável pela aula/atividade que ministra?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado no espaço específico. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **PRINRESP\_\_**

**102. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia?**

(0) não (1) sim. *Se sim, quantas?\_\_\_\_\_academias*

(88) NSA

(99) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não'. Caso o indivíduo relate que 'não', assinale a alternativa correta e codifique no espaço OUTACAD\_\_ com o número 0. Codificar no espaço NACADAT\_\_ com o número 88, pois não se aplica. Caso o indivíduo relate que 'sim', assinale a alternativa correta e codifique no espaço OUTACAD\_\_ com o número 1. Após, perguntar quantas academias. Caso o indivíduo relate, por exemplo, que trabalhe em outras 2, codificar no espaço NACADAT\_\_ com o número 2. **OUTACAD\_\_ NACADAT\_\_**

**103. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente?\_\_\_\_\_academias (999) IGN**

Ler a pergunta e citar o número total de academias que o entrevistado já trabalhou incluindo as que trabalha no momento. Caso ele não saiba responder ou não queira responder, assinalar, 999 e codificar a resposta no espaço específico. **NACADTRA\_\_**

**104. Qual a sua carga horária total semanal na(s) academia(s) em que trabalha? \_\_\_\_\_horas-aula**

Ler a pergunta e citar o número total de horas-aula que o entrevistado trabalha durante uma semana habitual levando em consideração a academia ou as academias que trabalha. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, caso o entrevistado cite que trabalha 50 horas semanais em academias, escrever 50 no espaço apropriado e codificar no espaço JORTOT\_\_ com o número 50. **JORTOT\_\_**

**105. Você está satisfeito com o seu salário proveniente das academias?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **RENSAT\_\_**

**106. Você, na(s) academia(s) que trabalha levanta ou carrega peso (anilhas, barras, colchonetes, tatames, ou outro material) durante a jornada de trabalho?**

(0) não (1) sim. *Se sim, em média quantos quilos/dia:\_\_\_\_\_ (8888) NSA (9999) IGN*

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codifique no espaço CARPES\_\_ com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja sim, questionar sobre a média de carregamento de peso em quilos. Por exemplo, caso o professor auxilie um aluno a montar máquinas com pesos livres como supino e leg-press, levar em conta quantos quilos movimentados durante a montagem e também os quilos referente à desmontagem do aparelho. Aparelhos que não possuem pesos livres e sim apresentam pinos para a movimentação das cargas, os pesos não serão incluídos. Codificar a resposta no espaço específico com os quilos que o entrevistado citar. Exemplo: 500 quilos levantados ou carregados durante o dia, codificar o espaço MEDKG\_\_ com o número 500. Caso o indivíduo relate que 'não', assinale a alternativa correta e codifique no espaço CARPES\_\_ com o número 0. Codificar no espaço MEDKG\_\_ com o número 8888, pois não se aplica. **CARPES\_\_ MEDKG\_\_**

**Com relação a recursos ergonômicos e cuidados à sua saúde no local de trabalho, você:**

**107. Utiliza calçado com sistema de amortecimento/absorção de impacto durante suas aulas?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **ETENIS\_\_**

**108. Bebe água antes e/ou após as aulas?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **EREIDR\_\_**

**109. Utiliza microfones?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **EMICR\_\_**

**110. Comunica-se com um tom de voz elevado?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **EVOZEL\_\_**

**111. Utiliza protetor de ouvido?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **EPROTAU\_\_**

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

**No momento em que está trabalhando ou logo após o término do trabalho na(s) academia(s), você apresenta:**

**112. Dores de cabeça?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **DORCA\_\_**

**113. Rouquidão?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **ROU\_\_**

**114. Falhas na voz?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **FALVOZ\_\_**

**115. Dores na garganta?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **DORGA\_\_**

**116. Zumbido no ouvido?**

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca **OUVZUM\_\_**

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

**117. Atualmente você possui carteira assinada por alguma academia?**

(0) não (1) sim (9) IGN

*Se não, quais são as relações trabalhistas?* \_\_\_\_\_

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado citar que não possui carteira assinada, perguntar quais relações trabalhistas possui com a(s) academia(s) que trabalha e escrever por extenso.

**RELACAD\_\_**

**118. Quais MODALIDADES de aulas você ministra na(s) academia(s)?**

**Instrutor em sala de musculação** (0) não (1) sim **PROFMUSC\_\_**

**Personal Trainer/autônomo/locador do espaço** (0) não (1) sim **PROFPERSONAL\_\_**

**Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).** (0) não (1) sim **PROFLUTAS\_\_**

*Qual(is)?* \_\_\_\_\_

**Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.).** (0) não (1) sim **PROFGINAS\_\_**

*Qual(is)?* \_\_\_\_\_

**Pilates** (0) não (1) sim **PROFPILAT\_\_**

**Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.).** (0) não (1) sim **PROFAQUAT\_\_**

*Qual(is)?* \_\_\_\_\_

**Yoga** (0) não (1) sim **PROFYOGA\_\_**

**Dança (Ex.: Dança de salão, etc.).** (0) não (1) sim **PROFDANCA\_\_**

*Qual(is)?* \_\_\_\_\_



**Outros** (0) não (1) sim **PROFOUTMOD**\_\_\_\_  
*Qual(is)?* \_\_\_\_\_

Perguntar as modalidades de aula que ministra na(s) academia(s). Assinalar a alternativa 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado cite que ministra Lutas, Pilates e Yoga, assinalar a resposta 'sim' e codificar no espaço específico com o número 1. E ainda, preencher nos demais espaços o número 0.

**119. Quais são os seus turnos de trabalho na(s) academia(s)?**

**Manhã** (0) não (1) sim **MANHA**\_\_\_\_  
**Tarde** (0) não (1) sim **TARDE**\_\_\_\_  
**Noite** (0) não (1) sim **NOITE**\_\_\_\_

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo, caso o entrevistado relatar que trabalha pela manhã e também pela tarde, assinalar as respectivas respostas e codificar no campo MANHA\_\_\_\_ e no campo TARDE\_\_\_\_ com o número 1. No campo NOITE\_\_\_\_ deverá ser codificado com o número 0.

**120. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos da(s) academia(s) que trabalha?** *Perguntar referente às máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc.*

(1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente

Considerar todos os materiais existentes na(s) academia(s). Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **QUAL**\_\_\_\_

**121. Atualmente você recebe 13º salário de alguma academia?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico colocando 0 ou 1. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **DEC**\_\_\_\_

**122. Como é sua forma de recebimento na(s) academia(s)?**

(0) hora-aula (1) salário fixo mensal (mensalista) (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. Caso o indivíduo responder que recebe as duas formas, codifique no espaço FORREC\_\_\_\_ com o número 0 e no espaço FORREC1\_\_\_\_ com o número 1. Caso o entrevistado responda que recebe somente por hora-aula, codificar no espaço FORREC\_\_\_\_ com o número 0 e no espaço FORREC1 com o número 88.

**FORREC**\_\_\_\_ **FORREC1**\_\_\_\_

**123. Você possui data fixa para o recebimento em alguma academia?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico colocando 0 ou 1. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **RECEB**\_\_\_\_

**124. Você possui outra função além de professor em alguma academia?**

(0) não (1) sim (9) IGN. *Se sim, qual?* \_\_\_\_\_

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FUNACAD**\_\_\_\_

**125. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço em alguma academia?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço

específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **ADTEM\_\_**

**126. Atualmente você tira férias?**

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 130)

(1) sim

(9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja não, pular para a questão 130. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FER\_\_**

**127. Em média, quantos dias/ano você tira de férias? \_\_\_\_\_ dias (888) NSA (999) IGN**

Citar o número de dias que o entrevistado possui férias em um mesmo ano. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 999. **FERDIA\_\_**

**128. Alguma academia que você trabalha te dá férias?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias concedidas pela academia seriam aquelas que o professor não modifica ou recupera aulas/horários. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FERACAD\_\_**

**129. Alguma academia paga você pelas férias?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias remuneradas seriam dias que ele possui de férias e está recebendo da academia. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FERREM\_\_**

**130. Alguma academia estimula a sua capacitação e treinamento?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **ACADEST\_\_**

**131. Alguma academia te paga capacitação e treinamento?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **ACADINV\_\_**

**132. Alguma academia realiza reuniões de estudo do tipo:**

**Em grupo**

(0) não (1) sim (9) IGN

**Individuais**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **REUGRUP\_\_REUIND\_\_**

**Qual a sua opinião referente:**

**133. Às condições básicas de higiene da(s) academia(s) que trabalha? (Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo).**

(1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente

**HIG\_\_**

**134. Ao estado de conservação da(s) academia(s) que trabalha?** (*Considerar o piso, teto, paredes, sanitários, espelhos, pintura*).

(1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente

CONSERV\_\_

Ler as perguntas, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

**Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional**

**Escala de Satisfação no Trabalho– OCCUPATIONAL STRESS INDICATOR**

Nas próximas questões, indique a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.

- 1 – enorme insatisfação
- 2 – muita insatisfação
- 3 – alguma insatisfação
- 4 – alguma satisfação
- 5 – muita satisfação
- 6 – enorme satisfação

As questões a seguir, de número 135 a 156, referem-se ao sentimento do(a) professor(a) em relação ao trabalho realizado em academias. Relacionar cada uma das perguntas com a escala acima, a qual considera “6” como enorme satisfação do aspecto perguntado em relação ao seu ambiente de trabalho e “1” como enorme insatisfação da pergunta em questão em relação ao seu ambiente de trabalho. Codificar no campo correspondente à pergunta com o número 1, 2, 3, 4, 5 ou 6. Não esqueça de entregar a folha com as opções de resposta.

**Como você se sente com o seu trabalho em relação:**

- |   |         |
|---|---------|
| <b>135. Comunicação e acesso às informações na academia</b>                                   |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT1__  |
| <b>136. Seu relacionamento com outras pessoas na academia</b>                                 |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT2__  |
| <b>137. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado</b>                                     |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT3__  |
| <b>138. O conteúdo do trabalho que desempenha</b>   |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT4__  |
| <b>139. A motivação por seu trabalho</b>  |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT5__  |
| <b>140. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia</b>                          |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT6__  |
| <b>141. A segurança no seu emprego atual na academia</b>                                      |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT7__  |
| <b>142. O quanto você se identifica com a imagem externa ou realizações na academia</b>       |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT8__  |
| <b>143. O estilo de supervisão que seus superiores usam</b>                                   |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT9__  |
| <b>144. As mudanças e inovações da academia</b>   |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT10__ |
| <b>145. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado (a)</b>                           |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT11__ |
| <b>146. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho</b>                                   |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT12__ |
| <b>147. Como os conflitos são resolvidos</b>  |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT13__ |
| <b>148. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos</b> |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT14__ |
| <b>149. A sua participação em decisões importantes</b>  |         |
| (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6   | SAT15__ |

- 150. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia**  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT16\_\_
- 151. A flexibilidade e liberdade na academia**  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT17\_\_
- 152. O clima psicológico que predomina na academia**  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT18\_\_
- 153. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem**  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT19\_\_
- 154. A estrutura organizacional da academia**  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT20\_\_
- 155. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver**  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT21\_\_
- 156. O desenvolvimento do seu potencial na academia**  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT22\_\_

### Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos

#### Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos

No último ano você já teve alguma dor ou desconforto no?

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| <b>Pescoço</b>         | (0) não (1) sim |
| <b>Ombros</b>          | (0) não (1) sim |
| <b>Cotovelos</b>       | (0) não (1) sim |
| <b>Pulso ou mão</b>    | (0) não (1) sim |
| <b>Coluna torácica</b> | (0) não (1) sim |
| <b>Coluna lombar</b>   | (0) não (1) sim |
| <b>Coxas</b>           | (0) não (1) sim |
| <b>Pernas</b>          | (0) não (1) sim |
| <b>Joelhos</b>         | (0) não (1) sim |
| <b>Tornozelos</b>      | (0) não (1) sim |

Leia a pergunta e as regiões para o entrevistado. Para cada região descrita positivamente 'sim' (1), pergunte logo em seguida se esse problema lhe atrapalhou para fazer alguma coisa em casa ou fora de casa, alguma vez, no último ano e, se teve essa dor nos últimos sete dias. Sempre que a primeira pergunta tiver como resposta a alternativa 'sim', obrigatoriamente as outras duas deverão ser perguntadas. Nas opções em que o entrevistado tenha dito que 'não', complete os espaços das outras duas colunas que se referem a essa opção com a alternativa 8 (NSA) pois não precisarão ser aplicadas.

**187. Antes de dar aulas em academias, você já apresentava algum quadro de dor musculoesquelética em alguma região corporal?**

(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) região(ões)?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no campo apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) região(ões) do corpo que o indivíduo já possui dor antes de ministrar aulas em academias. Codificar a resposta no espaço específico. **DORANTES\_\_**

**188. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética?**

(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no campo apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) modalidade(s) que o indivíduo teve que deixar de ministrar. Codificar a resposta no espaço específico. **DORMOD\_\_**

### Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida

#### Whoqol - Bref

**Você deverá ter como referência as últimas duas semanas.** O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado. Você deverá relatar qual é a questão para o entrevistado. Por exemplo: 18º questão, fazer a pergunta sobre sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia. Dessa forma, o entrevistado saberá de qual questão se trata sobre qualidade de vida e terá as opções de resposta na folha que foi entregue. Você não precisa ler as opções de resposta.

(1º) **189. Em geral você diria que sua saúde é:**

(1) muito ruim (2) ruim (3) boa (4) muito boa (5) excelente

**SF01\_\_**

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

(2º) **190. Como você avaliaria sua qualidade de vida?**

(1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem boa (4) boa (5) muito boa

**AVALQV\_\_**

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que avalia sua qualidade de vida como “muito boa”, codifique no espaço AVALQV\_\_ com o número 5.

(3º) **191. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito

**SATSAUDE\_\_**

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que está “nem satisfeito nem insatisfeito” em relação à sua satisfação com a saúde codifique no espaço SATSAUDE\_\_ com o número 3.

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

(4º) **192. Em que medida você acha que sua dor física impede você de fazer o que você precisa?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente

**IMPdor\_\_**

(5º) **193. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente

**TRATMED\_\_**

(6º) **194. O quanto você aproveita a vida?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente

**APROVIDA\_\_**

(7º) **195. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente

**SENTVIDA\_\_**

(8º) **196. O quanto você consegue se concentrar?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente

**QUANTCON\_\_**

(9º) **197. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente

**SEGVIDA\_\_**

(10º) **198. Quão saudável é o seu ambiente físico geral (clima, barulho, poluição, atrativos)?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente

**SAUDAF\_\_**

As questões de número 192 a 198 referem-se ao quanto o indivíduo tem sentido cada uma das questões acima na sua vida. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

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

(11º) **199. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?**

(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **ENERGDIA\_\_**

(12º) **200. Você é capaz de aceitar sua aparência física?**  
 (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **ACEITAPF\_\_**

(13º) **201. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?**  
 (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **DINSUF\_\_**

(14º) **202. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?**  
 (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **INFDISPO\_\_**

(15º) **203. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?**  
 (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **OPORTATV\_\_**

As questões de número 199 a 203 referem-se ao quanto o indivíduo tem sentido capaz ou é capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

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

(16º) **204. Quão bem você é capaz de se locomover?**  
 (1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem bom (4) bom (5) muito bom **CAPLOCOM\_\_**

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que sua capacidade de locomoção é “bom” codifique no espaço CAPLOCOM\_\_ com o número 4.

**Quão satisfeito (a) você está com:**

(17º) **205. O seu sono?**  
 (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATSONO\_\_**

(18º) **206. Sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?**  
 (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATATV\_\_**

(19º) **207. Sua capacidade para o trabalho?**  
 (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATRAB\_\_**

(20º) **208. Consigo mesmo?**  
 (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATCONS\_\_**

(21º) **209. Suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?**  
 (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATRELA\_\_**

(22º) **210. Sua vida sexual?**  
 (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATSEX\_\_**

(23º) **211. O apoio que você recebe de seus amigos?**  
 (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATAPOIO\_\_**

(24º) **212. As condições do local onde mora?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATMORA\_\_**

(25º) **213. O seu acesso aos serviços de saúde?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATSERV\_\_**

(26º) **214. O seu meio de transporte?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATRANSP\_\_**

As perguntas de número 205 à 214 referem-se à satisfação do indivíduo em relação à diferentes aspectos de sua vida nas duas últimas semanas. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

(27º) **215. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?**

(1) nunca (2) algumas vezes (3) frequentemente (4) muito frequentemente (5) sempre **FREQNEG\_\_**

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que a frequência com que tem sentimentos negativos é "algumas vezes", codifique no espaço FREQNEG\_\_ com o número 2.

### **Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz**

#### **Protocolo de qualidade de Vida e Voz (QVV)**

**Gostaria que você pensasse no estado da sua voz nas duas últimas semanas. Considere tanto a gravidade do problema, como sua frequência de aparecimento. Você terá uma escala e deverá se basear nela para responder as questões.**

*O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado. Você não precisa ler as opções de resposta.*

- 1 = nunca acontece e não é um problema
- 2 = acontece pouco e raramente é problema
- 3 = acontece às vezes e é um problema moderado
- 4 = acontece muito e quase sempre é um problema
- 5 = acontece sempre e realmente é um problema

**216. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VFALALT\_\_**

**217. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VAR\_\_**

**218. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VSAIR\_\_**

**219. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VFRUS\_\_**

**220. Fico deprimido por causa da minha voz.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VDEPRE\_\_**

**221. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VDTEL\_\_**

**222. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VPROB\_\_**

**223. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VSAIRSOL\_\_**

**224. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VREP\_\_**

**225. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz.**

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VEXP\_\_**

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele repete o que fala para ser compreendido. Caso ele responda que acontece às vezes e é um problema moderado, codifique no espaço VREP\_\_ com o número 3.

**226. Você antes de dar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como?**

<b>Rouquidão</b>	(0) não (1) sim	<b>ROUANTE</b> __
<b>Falhas na voz</b>	(0) não (1) sim	<b>FALHANTE</b> __
<b>Dores na garganta</b>	(0) não (1) sim	<b>GARGANTE</b> __
<b>Outro</b>	(0) não (1) sim. <i>Se sim, qual?</i> _____	<b>OUTANTE</b> __

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico com o número 0 ou 1. Se o indivíduo responder sim na opção outro, perguntar posteriormente qual o problema e citar por extenso não codificando esse item.

**227. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de algum problema vocal?**

(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)?  
 Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) modalidade(s) que o indivíduo teve que deixar de administrar. Codificar a resposta no espaço específico. **VOZMOD**\_\_

**Agora vamos conversar sobre outras problemas de saúde**

<b>228. Você tem dores de cabeça frequentes?</b>	(0) não (1) sim	<b>DORCAB</b> __
<b>229. Tens falta de apetite?</b>	(0) não (1) sim	<b>APETITE</b> __
<b>230. Dorme mal?</b>	(0) não (1) sim	<b>INSOSRQ</b> __
<b>231. Se assusta com facilidade?</b>	(0) não (1) sim	<b>SUSTOSRQ</b> __
<b>232. Tem tremores de mão?</b>	(0) não (1) sim	<b>TREMSRQ</b> __
<b>233. Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?</b>	(0) não (1) sim	<b>NERVSRQ</b> __
<b>234. Tem má digestão?</b>	(0) não (1) sim	<b>DIGESRQ</b> __
<b>235. Tem dificuldade de pensar com clareza?</b>	(0) não (1) sim	<b>IDEBSRQ</b> __
<b>236. Tem se sentido triste ultimamente?</b>	(0) não (1) sim	<b>TRISTSRQ</b> __
<b>237. Tem chorado mais do que de costume?</b>	(0) não (1) sim	<b>CHORSRQ</b> __
<b>238. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias?</b>	(0) não (1) sim	<b>PRAZESRQ</b> __
<b>239. Tem dificuldade para tomar decisões?</b>	(0) não (1) sim	<b>DECISRQ</b> __
<b>240. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento?</b>	(0) não (1) sim	<b>PENOSRQ</b> __
<b>241. Você acha que tem um papel útil na tua vida?</b>	(0) não (1) sim	<b>UTILSRQ</b> __
<b>242. Tem perdido o interesse pelas coisas?</b>	(0) não (1) sim	<b>INTERSRQ</b> __
<b>243. Você se sente uma pessoa sem valor?</b>	(0) não (1) sim	<b>INUTSRQ</b> __
<b>244. Você alguma vez pensou em acabar com a tua vida?</b>	(0) não (1) sim	<b>MORTSRQ</b> __
<b>245. Sente-se cansado(a) o tempo todo?</b>	(0) não (1) sim	<b>CANSSRQ</b> __



**246. Tem sensações desagradável no estômago?**

(0) não (1) sim

ESTOMSRQ\_\_

**247. Você se cansa com facilidade?**

(0) não (1) sim

FACANSRQ\_\_

Leia cada uma das perguntas e marque 'não' ou 'sim'. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele tem dores de cabeça freqüente. Caso ele relate que 'sim', codifique no espaço DORCAB\_\_ com o número 1.

**Você antes de dar aulas em academias:****248. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua vida?**

(0) não (1) sim (9) IGN

DESVCOMP\_\_

Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com o número 0 ou 1.

**Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional****249. Você procura se manter atualizado sobre cursos e eventos profissionais?**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. ATUCURSO\_\_

**250. Você procura atualizar seus conhecimentos?**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. ATUCONH\_\_

**251. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano?**

Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não' e codificar no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja não, pule para a questão 253 e codifique o espaço CURANO\_\_ com o número 0. Se sim, codifique o espaço CURANO\_\_ com o número 1 e preencher o espaço NCURSO\_\_ com o número de cursos. CURANO\_\_ NCURSO\_\_

**252. Sobre qual(is) assuntos(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano?**

Ler a questão e citar por extenso as respostas dos entrevistados. Para essa questão não haverá codificação.

**253. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área que dá aula?**

Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não'. Caso a resposta seja 'não', siga para o próxima questão e codifique o espaço LIVADQUI\_\_ com o número 0 e NLIVROS\_\_ com o número 0. Se sim, codificar LIVADQUI\_\_ com o número 1 e NLIVROS\_\_ com o número de livros (1, 2, 3, 4...).

LIVADIQ\_\_NLIVROS\_\_

**Agora vamos conversar sobre conhecimento técnico****254 a 262. Questões sobre conhecimento específico.**

Ler a pergunta, as opções e assinalar 'correto', 'incorreto' ou 'não tenho certeza' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com 0, 1 ou 2. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

**263. A caminhada, para um indivíduo previamente sedentário, pode:**

Ler a pergunta e assinalar 'aumentando' ou 'reduzindo' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

**264. A duração semanal mínima em minutos de atividade física para que adultos e adolescentes saudáveis sejam considerados ativos são respectivamente de:**

(1) 120 e 250 minutos/ sem (2) 200 e 120 minutos/ sem (3) 150 e 250 minutos/ sem (4) 150 e 300 minutos/ sem (5) 300 e 200 minutos/ sem (9) IGN

Ler a pergunta e as opções. Após isso assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

**265 a 267. Continuação das questões sobre conhecimento específico.**

Ler a pergunta e as opções. Após isso assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

**268. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico?**

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

**269. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares?**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

**270. Você adquire informação (ões) sobre suplementos nutricionais?**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

**Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares**

**271. Quais refeições você costuma fazer durante o dia?**

Café da manhã	(0) não (1) sim	CAFE__
Lanche da manhã	(0) não (1) sim	LANMA__
Almoço	(0) não (1) sim	ALMOCO__
Lanche da tarde	(0) não (1) sim	LANTA__
Jantar	(0) não (1) sim	JANTAR__
Lanche da noite	(0) não (1) sim	LANNO__

Ler as perguntas, as opções e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

**272. Você já fez algum tipo de dieta?** (0) não (1) sim

Ler a pergunta assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

TIPDIET\_\_

**273. Você está fazendo algum tipo de dieta?**

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 276)

(1) sim

(8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'não' ou 'sim' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

DIETA\_\_

**274. Qual o motivo da dieta?**

(1) Para perda de peso

(2) Para ganho de peso

(3) Problema de saúde

(8) NSA

Ler a pergunta, as opções de resposta e assinalar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

DIETATIP\_\_

**275. Há quanto tempo você está fazendo dieta?**

\_\_\_ dias \_\_\_ meses \_\_\_ anos = \_\_\_ dias (88888) NSA

Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo faz dieta há 3 meses e 15 dias, codificar somente

em número de dias, ou seja, com o número 105.

DIETATEM\_\_

**276. Em geral quantas vezes por semana você come fruta?**

(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 278). *Quantas?* \_\_\_\_\_

Ler a pergunta e citar por extenso a quantidade de vezes por semana que o entrevistado come frutas. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: O entrevistado citou comer frutas 6 vezes por semana. Codificar no espaço FRUTASEM\_\_ com o número 6. **FRUTASEM\_\_**

**277. Quantas porções da fruta você come normalmente no dia?**

(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **FRUTPOR\_\_**

**278. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)?**

(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 280). *Quantas?* \_\_\_\_\_

Ler a pergunta e citar por extenso a quantidade de vezes por semana que o entrevistado come vegetais. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: O entrevistado citou comer vegetais 6 vezes por semana. Codificar no espaço FRUTASEM\_\_ com o número 6.

VEGSEM\_\_

**279. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente no dia?**

(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **VEGPOR\_\_**

**280. Atualmente você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico?**

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 286, RECORDATÓRIO ALIMENTAR)

(1) sim

USASUPL\_\_

Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. No caso do entrevistado perguntar o que é recurso ergogênico, esclarecer da seguinte forma: são todas as substâncias ou artifícios, processos ou procedimentos para a melhoria da performance. Estamos interessados nos alimentares (que contenham alguma vitamina, mineral, aminoácidos ou metabólitos) e farmacológicos (que contenham hormônios, diuréticos, esteróides anabólicos, entre outros).

**281. Há quanto tempo? \_\_\_ dias \_\_\_ meses \_\_\_ anos = \_\_\_ dias (88888) NSA**

Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo consome há 6 meses e 10 dias, codificar somente em número de dias, ou seja, com o número 190. **TEMSUPL\_\_**

**282. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante?**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. Caso essa questão não se aplique, ou seja, não deva ser respondida, codifique no espaço apropriado com o número 8. **RECFAB\_\_**

**283. Que tipo de suplementos? (pode assinalar mais do que uma opção)**

<b>Multivitamínico ou/ e minerais</b>	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	<b>TIPOSUPL1__</b>
<b>Energéticos</b>	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	<b>TIPOSUPL2__</b>
<b>Protéicos</b>	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	<b>TIPOSUPL3__</b>
<b>Bebidas desportivas</b>	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	<b>TIPOSUPL4__</b>
<b>Testosterona/Tribulus terrestris</b>	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	<b>TIPOSUPL5__</b>
<b>Outro(s)</b>	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	<b>TIPOSUPL6__</b>

*Qual(is)?* \_\_\_\_\_

Perguntar o tipo de suplementos que ingere e para cada opção assinalar 'sim' ou 'não' e codificar com o respectivo número no espaço adequado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo

não necessite responder a questão, assinalar e codificar a questão com o número 8. Ainda, se o entrevistado não saiba ou não queira responder a questão, assinalar e codificar com o número 9.

#### 284. Qual (is) o(s) principais motivo(s) da utilização?

Ler a questão e citar por extenso as respostas dos entrevistados. Para essa questão não haverá codificação.

#### 285. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.

Nome comercial/Tipo	Quantidade Comprimidos/colheres/ gramas/copos	Frequencia Diário/semanal/mensal	Momento Pré-treino/durante treino/pós-treino/café/ almoço/janta
1. <i>Centrum Vitaminas/minerais</i>	<i>1 comprimido</i>	<i>Por dia</i>	
2. <i>Creatina</i>	<i>2 g</i>	<i>Por dia</i>	
3.			
4.			
5.			
6.			

Anotar no quadro as informações passadas pelo entrevistado conforme exemplo.

#### 286.

#### Recordatório de 24 horas

A abordagem do entrevistado deverá ser feita da mesma maneira que foi descrita nas seções anteriores, colocando-se à disposição para responder eventuais dúvidas. Esclareça que essa parte da pesquisa tem o objetivo de **saber sobre a alimentação dele no dia de ontem**. Para isso, você irá perguntar quais foram os alimentos que ele comeu e as bebidas que ele tomou ontem, desde a hora em que acordou até a hora que foi dormir.

Explique que essa seção da pesquisa **consiste em um exercício de memória, no qual ele deve fazer um esforço para lembrar tudo o que comeu e bebeu ontem, ao longo de todo o dia**.

#### ORIENTAÇÕES INICIAIS

Explique que o entrevistado deve relatar **todos** os alimentos que ele comeu e bebeu ontem, nas refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e, também, entre as refeições (lanches e beliscos). Para cada alimento ou bebida relatado, ele deve tentar descrever o **tipo e a quantidade** consumida. Certifique-se de que a quantidade registrada é a quantidade consumida e não a quantidade servida no prato ou a quantidade comprada. Destaque a importância do detalhamento dessas informações. Quanto maior a riqueza de detalhes melhor será o resultado. Valorize também a necessidade dessas informações para a pesquisa, ressaltando a importância da colaboração do entrevistado no preenchimento do questionário.

**Oriente o entrevistado sobre a importância de descrever o tipo de alimento ou bebida consumidos:**

- qual foi o **alimento consumido** (exemplos: frango, leite, bolacha,...);
- qual foi o **tipo de preparação** (exemplos: frango frito, leite desnatado, bolacha recheada,...);
- se a preparação tinha **molho** (exemplo: molho de tomate, molho branco, molho de carne moída,...);
- qual foi o **pedaço ingerido** (exemplo: coxa, sobrecoxa, peito, asa do frango,...);
- no caso de consumir um alimento industrializado, lembre-se de perguntar qual era a marca do produto (exemplo: salgadinho de milho Fandangos da Elma Chips, iogurte Danone, Vigor, Itambé,...).
- No caso de consumir cereais, como arroz, farinhas, leguminosas como feijão, ervilha, batatas e outros tubérculos, carnes e derivados, frutas, verduras e legumes, não há necessidade de perguntar a marca do produto.

Oriente o entrevistado que, para registrar as quantidades consumidas relativas a cada alimento ou bebida, é importante descrever o **utensílio que foi utilizado**, como por exemplo, o **tipo de colher** (de café, de chá, de sobremesa, de sopa, escumadeira,...), **tipo de copo** (xícara, copo de requeijão, de geléia,...), **tipo de prato** (fundo, raso, de sobremesa, pires,...), se colocou uma **medida cheia ou rasa**.

Antes de iniciar a entrevista, o **próprio entrevistador** deve responder a primeira pergunta: “Que dia da semana foi ontem?”. **Atenção: Essa pergunta não deve ser solicitada ao entrevistado, deve ser preenchida pelo entrevistador.**

Inicie a entrevista pedindo para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições...

Quando o entrevistado iniciar o relato dos alimentos, pergunte se ele se lembra do local e horário e anote na coluna “Local/horário”. Após solicitar a informação relativa ao horário, peça ao entrevistado para pensar **em todos os alimentos e bebidas** que foram consumidos no período em questão. Deixe o entrevistado pensar por alguns instantes e enquanto isso, destaque alguns pontos importantes descritos no tópico “lembretes”.

Para o registro dos alimentos e bebidas consumidos, é necessário que o entrevistador adote critérios de **organização** para facilitar a análise posterior dos dados. Portanto, **na coluna “Alimento”, registre apenas o tipo de alimento consumido**, com a maior riqueza de detalhes que conseguir obter do entrevistado (Exemplo: *bolo caseiro de baunilha com recheio de chocolate*). **Na coluna “Quantidade”, serão descritas as quantidades consumidas** de cada alimento (Exemplo: *1 fatia pequena*). Estimule o entrevistado a descrever as quantidades em medidas caseiras (e não em gramas ou volume em ml).

Ao preencher o quadro de registro, primeiro anote todos os alimentos/preparação/bebida citados que o entrevistado consumiu naquele determinado período, à medida que ele for se lembrando, sem se preocupar com as demais informações relativas à quantidade, modo de preparo, marca e outras observações. Após se certificar de que o entrevistado relatou todos os alimentos consumidos naquele período, volte a cada um para obter informação sobre quantidades e modo de preparo.

Sempre que a informação for uma preparação (ex: torta de palmito), procure obter a receita, ingredientes, quantidades e quanto da receita o indivíduo consumiu, para cálculos posteriores da porção ingerida.

Utilize **uma linha por alimento**. Lembre-se que há preparações que devem ser detalhadas utilizando-se mais de uma linha. Exemplo: *salada de alface e tomate*. Nesse caso, é necessário detalhar a quantidade de alface consumida e a quantidade de tomate consumida, além de qualquer molho que tenha sido adicionado como tempero dessa e informado pelo entrevistado.

É fundamental ter em mente que o preenchimento correto desse questionário depende muito da **atuação do entrevistador**. Auxilie o entrevistado a recordar e descrever os alimentos consumidos, **sem induzir sua resposta**. Lembre-se que informações como: alimento *diet, light*, ou normal; uso de açúcar (e quantidade) ou de adoçante; consumo de frutas ou verduras com casca ou sem casca; retirada ou não de pele do frango ou gordura aparente da carne; acréscimo de molhos e temperos adicionais,... são muito importantes. **A descrição detalhada é essencial!**

Exemplo 1: se o entrevistado não sabe o **tipo de leite** que consome em casa (integral, desnatado,...), pergunte se lembra a cor do rótulo da caixinha. A maioria dos leites integrais tem destaques em vermelho ou rosa, enquanto que os leites desnatados costumam ter rótulos em azul.

Exemplo 2: se o entrevistado não sabe se tempera sua salada com **óleo ou azeite**, pergunte sobre o formato da embalagem: latas retangulares geralmente são de azeite e latas cilíndricas ou garrafas transparentes são de óleo.

Exemplo 3: para diferenciar **margarina de manteiga**, pergunte também o formato da embalagem. Recipientes de margarina costumam ser potes retangulares, enquanto manteigas são vendidas em embalagens redondas ou em bloquinhos com envoltórios metalizados.

Exemplo 4: se o aluno não souber informar se o refrigerante consumido era **comum ou light/diet**, pergunte sobre a cor da lata. A maioria das latas de refrigerantes *light/diet* tem cores mais claras, são mais prateadas ou brancas.

A única bebida que **não exige registro é água**. Qualquer outro alimento ou bebida deve ser anotado.

## LEMBRETES

Os “lembretes” são dicas que devem estar presentes durante todo o tempo da entrevista para auxiliar na obtenção detalhada do consumo alimentar. Referem-se a dados que normalmente são omitidos pelos entrevistados, mas que são de **importância fundamental** para obter dados acurados da informação.

Os “lembretes” são **específicos para cada período do dia**, mas devem ser retomados ao longo da entrevista. Dessa forma, os “lembretes” dos períodos entre as refeições principais (manhã, tarde e noite) são sempre os mesmos.

Atenção: se o entrevistado mencionar que realizou **jantar no dia anterior**, pergunte se esse jantar foi semelhante a um almoço (arroz, feijão, carne,...) ou se foi como um lanche mais completo (pão, leite,...). Não é necessário registrar essa informação, mas a partir disso, o pesquisador optará por ler os “lembretes” mais **condizentes para esse período**: ou os mesmos do almoço ou os mesmos do café da manhã.

**Não é necessário ler os lembretes para o entrevistado, mas sim é importante que você antes de terminar a entrevista, confira todos esses detalhes.**

A seguir apresenta a forma como os “lembretes” podem ser incluídos na entrevista, segundo os períodos do dia.

### CAFÉ DA MANHÃ

#### Lembre-se!

- se você tomou leite, diga se era integral, desnatado, semi-desnatado, fortificado, “de soja”, e se você acrescentou alguma coisa (achocolatado, café, açúcar, adoçante, etc);
- se você tomou suco, diga se era suco natural ou artificial, se foi adicionado açúcar ou adoçante;
- se você comeu bolo ou pão, diga o tipo (pão francês, pão de forma branco ou integral, broa, pão caseiro, pão doce, torrada, bolo com ou sem recheio, etc) e se passou alguma coisa (manteiga, margarina, requeijão, geléia);
- conte também qualquer outro alimento ou bebida que você tenha consumido no café da manhã de ontem e lembre de detalhar a quantidade de cada um deles.

### PERÍODO DA MANHÃ/ PERÍODO DA TARDE/ PERÍODO DA NOITE

#### Lembre-se!

- se você comeu algum chocolate, chiclete, salgado, salgadinho de pacote, ou qualquer outro alimento, diga todos os detalhes que lembrar e a quantidade que você comeu de cada um deles;
- se você bebeu algum suco, iogurte, refrigerante ou qualquer outro líquido, diga qual foi e a quantidade de cada um.

### ALMOÇO/ JANTAR

#### Lembre-se!

- se você comeu carne, diga o tipo (ave, porco, boi, peixe), como foi preparada (grelhada, frita, assada, empanada, ensopada, cozida) e se retirou a pele do frango, o couro do peixe ou a gordura visível da carne;
- se você comeu salada, diga todos os ingredientes e suas quantidades, se foi temperada ou não e o que utilizou para isso (óleo, azeite, vinagre, limão, sal, molho industrializado, etc);
- diga qualquer líquido que você tenha tomado junto com a refeição;
- diga se comeu alguma sobremesa.

## PERGUNTAS ADICIONAIS

Ao final do recordatório 24 horas, deve-se perguntar ao entrevistado se há algum alimento ou bebida que ele poderia ter **esquecido de informar anteriormente**. Pergunte por itens que eventualmente podem ter sido omitidos, conforme o exemplo: *“Carlos, você acha que conseguiu lembrar de tudo o que você comeu e bebeu ontem? Você comeu algum doce, chocolate, tomou sorvete, ontem que você não tenha me contado antes? Algum salgadinho? Tomou alguma outra bebida, refrigerante, chá, café, bebida alcoólica?”*

No caso de algum alimento ou bebida ser informado nesse momento e caso não tenha sido registrado anteriormente, o pesquisador deve **voltar no período do dia condizente** ao referido consumo desse item e registrar em detalhes a descrição do mesmo no quadro de registros. Deve-se seguir o mesmo modelo de registro de consumo alimentar utilizado ao longo

do questionário: na terceira coluna, anota-se o tipo de alimento ou bebida consumida e na quarta coluna, a descrição da quantidade consumida de cada item.

### ORIENTAÇÕES FINAIS

Ao término da entrevista, agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração. Coloque **seu nome e data** no campo correspondente.

#### Exemplo de abordagem

Depois de pedir para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições, inicie o registro dos alimentos, tendo como exemplo a seguinte abordagem:

**Pergunta (P):** Bom, você lembra o que você comeu ou bebeu depois de ter acordado?

**Resposta (R):** Um pão

**P:** Que horas eram?

**R:** Devia ser umas 7:00 horas da manhã.

**P:** Onde você fez essa refeição?

**R:** Em casa.

**P:** Você comeu ou bebeu mais alguma coisa?

**R:** Tomei café-com-leite.

**P:** Mais alguma coisa?

**R:** Acho que não.

**P:** Bom, agora eu gostaria de saber a quantidade do que você comeu e bebeu.

**R:** Está bem.

**P:** Você lembra a quantidade de pão que você comeu?

**R:** 2 fatias.

**P:** Fatia de qual tamanho?

**R:** Mais ou menos assim (a pessoa mostra o tamanho com 2 dedos da mão)

**P:** O pão que você comeu era puro?

**R:** Não, eu passei manteiga.

**P:** Você sabe qual a marca da manteiga que você usou?

**R:** "Doriana com sal".

**P:** Em qual quantidade?

**R:** Um pouco na faca.

**O entrevistador deverá anotar:**

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
<b>Café da manhã</b>	<i>Pão</i>	<i>2 fatias</i>		
	<i>margarina</i>	<i>Uma ponta de faca</i>	<i>X com sal</i>	
Local: <i>casa</i>				
Horário: <i>7:00h</i>				

**Atenção:** apesar do entrevistado ter dito *manteiga*, pela informação da marca comercial constatou-se ser *margarina*. Deve-se, portanto, ser registrado no quadro, *margarina*.

#### Continuando...

**P:** Você me disse que também tomou café com leite.

**R:** Sim.

**P:** O café era solúvel ou feito em casa?

**P:** Minha mãe que faz.

**P:** E o leite, você sabe qual é o tipo e a marca comercial?

**P:** Leite de caixinha marca "XYZ".

**P:** Você sabe se era leite integral, semi-desnatado ou desnatado?

**R:** Era leite integral.

**P:** E a quantidade de café com leite? Quanto de café e quanto de leite você tomou?

- R: Foi meio copo de café e completei com leite.  
 P: Qual tipo de copo? (*mostrar álbum de fotografias*)  
 R: Este copo (de requieirão).  
 P: Quando você completou o copo com leite, ele ficou cheio até a borda ou até a marquinha? (*mostrar álbum de fotografias*)  
 R: Estava cheio até a marquinha.  
 P: Você costuma colocar açúcar ou adoçante no café?  
 R: Eu coloco açúcar.  
 P: Quanto de açúcar?  
 R: Uma colher.  
 P: Qual o tipo de colher? (*mostrar álbum de fotografias*)  
 R: Uma colher de sobremesa.  
 P: Você saberia me dizer se foi uma colher cheia, média ou rasa?  
 R: Foi uma colher média.  
 P: Você se lembra de ter comido ou bebido mais alguma coisa nesse horário?  
 R: Não  
**O entrevistador deverá anotar**

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Café da manha Local:  Horário: 7:00h	<i>Leite integral</i>	<i>Meio copo</i>	x	
	<i>café</i>	<i>Meio copo</i>		
	<i>açúcar</i>	<i>Uma colher de sobremesa média</i>		

**Passar para o horário seguinte**

- P: Depois deste horário das 7:00 horas da manhã, você comeu ou bebeu algo?  
 R: Não me lembro.  
 P: Então vamos mais para frente, tente lembrar quais outros alimentos você comeu durante o dia.  
 R: Na hora do almoço foi macarronada.  
 P: Você lembra do horário?  
 R: Meio dia.  
 P: Como era o macarrão que você comeu?  
 R: Espaguete com molho de tomate.  
 P: Você sabe se era molho de lata ou se foi feito em casa?  
 R: Acho que é molho de lata.  
 P: Tinha mais alguma coisa no macarrão?  
 R: Eu coloquei queijo ralado.  
 P: Você lembra de ter comido mais alguma coisa no horário do almoço?  
 R: Salada.  
 P: Salada do que?  
 R: Alface e tomate.  
 P: Você usou algum tempero?  
 R: Sal, azeite e vinagre.  
 P: Então agora vamos ver as quantidades destes alimentos que você comeu no almoço. Quanto de macarrão você comeu?  
 R: Um prato.  
 P: Que tipo de prato? (*mostrar álbum de fotografias*)  
 R: Este prato fundo.  
 P: E o molho, você saberia me dizer a quantidade?  
 R: Acho que foi uma concha.  
 P: Qual tamanho de concha? (*mostrar álbum de fotografias*)  
 R: Esta aqui (pequena)  
 P: E o queijo ralado, quanto você comeu?  
 R: Não sei, deve ser umas duas colheres de sopa.  
 P: Cheias, médias ou rasas?



- R: Acho que cheias.  
P: Qual foi a quantidade de alface?  
R: Uma folha de alface. (*mostrar álbum de fotografias*)  
P: E a quantidade de tomate?  
R: Acho que foram umas 2 fatias. (*mostrar álbum de fotografias*)  
P: Quanto de azeite, quanto de sal e quanto de vinagre?  
R: "a olho".  
P: Você comeu mais alguma coisa na hora do almoço?  
R: Sobremesa.  
P: Qual o tipo de sobremesa?  
R: Sorvete de creme.  
P: Qual a quantidade?  
R: Uma bola.  
P: Você sabe a marca comercial?  
R: Sorvete de creme da "KiboXYZ".  
P: Mais alguma coisa?  
R: Um copo de suco de maracujá.  
P: É suco de maracujá natural, preparado a partir da fruta ou é suco de garrafa ou já pronto?  
R: Foi suco de garrafa.  
P: Você sabe a marca do suco?  
R: Não.  
P: Como você preparou o suco?  
R: Não sei, minha mãe foi quem preparou.  
P: Estava adoçado?  
R: Sim.  
P: Você sabe com que sua mãe adoçou?  
R: Açúcar.  
P: Quanto de açúcar?  
R: Não sei, foi ela quem adoçou.  
P: Quanto de suco você disse que tomou?  
R: Um copo.  
P: Qual destes copos? (*mostrar álbum de fotografias*)  
R: Este de requeijão.  
P: Quanto do copo você bebeu?  
R: Um copo cheio.  
P: Agora, voltando um pouco para o período entre o café da manhã e o almoço. Você se lembrou de ter comido ou bebido algo?  
R: Sim, uma laranja.  
P: Qual o tipo de laranja?  
R: Laranja pêra.  
P: Olhando estas figuras, você sabe me dizer que tamanho era a pêra?  
R: Acho que era pequena. (*mostrar álbum de fotografias*)  
P: Que horas eram?  
R: Umas 10h.  
P: Você comeu ou bebeu mais alguma coisa neste horário?  
R: Não

**O entrevistador deverá anotar:**

Lanche da manhã	Alimento	Quantidade	Marca	OBS.
Local:	Laranja pêra	1 un pequena		
Horário: 10:00h				

**Continuando...**

- P: Neste horário das 12h você informou comer (relembrar todos os alimentos). Lembra de mais algum alimento? E depois? Comeu mais alguma coisa?

- R: Um refrigerante com pão de queijo.  
P: Que horas eram?  
R: Acho que eram umas 3:00 horas da tarde.  
P: Qual refrigerante você tomou?  
R: Coca-cola  
P: Você sabe me dizer se o refrigerante era comum ou light/diet?  
R: Comum.  
P: E a quantidade?  
R: Uma latinha.  
P: E o pão-de-queijo? Qual o tamanho?  
R: Era na lanchonete (mostra com a mão o tamanho do pão-de-queijo)

**O preenchimento do registro deve continuar, seguindo esta mesma orientação, até o entrevistado se lembrar de tudo o que comeu e bebeu no dia anterior até a hora em que foi dormir.**

**Exemplo de como preencher:**

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
<b>Café da manhã</b> Local:  Horário: 7:00h	<i>Pão</i>	<i>2 fatias</i>		
	<i>margarina</i>	<i>Uma ponta de faca</i>	<i>X com sal</i>	
	<i>Leite integral</i>	<i>Meio copo</i>	<i>x</i>	
	<i>café</i>	<i>Meio copo</i>		
	<i>açúcar</i>	<i>Uma col de sobremesa média</i>		
<b>Lanche da manhã</b> Local:  Horário: 10:00h	<i>Laranja pêra</i>	<i>1 un pequena</i>		
<b>Almoço</b> Local:  Horário: 12:00h	<i>Macarrão espaguete</i>	<i>1 prato fundo</i>		
	<i>Molho de tomate</i>	<i>1 concha pequena</i>		<i>de lata</i>
	<i>Queijo parmesão ralado</i>	<i>2 col de sopa cheias</i>		
	<i>alface</i>	<i>1 folha</i>		
	<i>Tomate</i>	<i>2 fatias</i>		
	<i>azeite</i>	<i>à olho</i>		
	<i>vinagre</i>	<i>à olho</i>		
	<i>sal</i>	<i>à olho</i>		
	<i>sorvete</i>	<i>1 bola</i>		
	<i>Suco de maracujá diluído</i>	<i>1 copo de requeijão cheio</i>		<i>de garrafa</i>

**E assim por diante!**

**Encerrar a entrevista:**

Ao terminar o preenchimento do registro, leia em voz alta o que foi registrado, cheque todos os dados com o entrevistado e verifique se não há mais nada a ser adicionado. Agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração.

## ANEXO C – COMITÊ DE ÉTICA

O arquivo referente ao projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e aprovado sob o protocolo nº 021/ 2011. O arquivo encontra-se em anexo.



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA ESEF/UFPEL**



Pelotas, 13 de outubro de 2011.

Ao Prof.  
Felipe Fossati Reichert

Prezado Senhor,

Vimos, através deste, informar a aprovação do projeto intitulado "Profissionais de educação física nas academias de pelotas: Um raio-x sobre a saúde, conhecimento e condições de trabalho" no Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPEL, com protocolo nº 021/2011.

Sendo o que se apresenta, reitero votos de apreço e consideração.

Cordialmente

Profa. Dra. Suzete Chiviakowsky Clark  
Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa da  
ESEF-UFPEL

## ANEXO D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: Felipe Fossati Reichert  
 Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.  
 Endereço: Rua Luiz de Camões, 625, Pelotas/RS.  
 Telefone: (053) 3273-2752

Concordo em participar do estudo “**Censo das academias da cidade de Pelotas – RS**”. Estou ciente de que estou sendo convidado a participar voluntariamente do mesmo.

**PROCEDIMENTOS:** Fui informado de que o objetivo geral será “*Verificar condições de saúde, aspectos relativos ao trabalho e conhecimento dos profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS*”, cujos resultados serão mantidos em sigilo e somente serão usados para fins de pesquisa. Estou ciente de que a minha participação envolverá no preenchimento de um questionário por meio de uma entrevista estruturada.

**RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES:** Fui informado de que não existem riscos no estudo.

**BENEFÍCIOS:** O benefício de participar da pesquisa relaciona-se ao fato que os resultados serão incorporados ao conhecimento científico e posteriormente repassados aos proprietários e professores dos estabelecimentos.

**PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA:** Como já me foi dito, minha participação neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la a qualquer momento.

**DESPESAS:** Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos, nem receberei compensações financeiras.

**CONFIDENCIALIDADE:** Estou ciente que a minha identidade permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo.

**CONSENTIMENTO:** Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa.

Nome do participante/representante legal: \_\_\_\_\_

Identidade: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_

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

**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR:** Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel – Rua Luís de Camões, 625 – CEP: 96055-630 - Pelotas/RS; Telefone: (53) 3273-2752.

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL: \_\_\_\_\_

## **ANEXO E - CONSOLIDAÇÃO DAS LEIS TRABALHISTAS (CLT)**

### **DECRETO-LEI N.º 5.452, DE 1º DE MAIO DE 1943**

#### **Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)**

#### **CAPÍTULO V**

##### **SEÇÃO IV - DO EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL**

(Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 166 - A empresa é obrigada a fornecer aos empregados, gratuitamente, equipamento de proteção individual adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento, sempre que as medidas de ordem geral não ofereçam completa proteção contra os riscos de acidentes e danos à saúde dos empregados. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 167 - O equipamento de proteção só poderá ser posto à venda ou utilizado com a indicação do Certificado de Aprovação do Ministério do Trabalho. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

##### **SEÇÃO VI - DAS EDIFICAÇÕES**

(Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 170 - As edificações deverão obedecer aos requisitos técnicos que garantam perfeita segurança aos que nelas trabalham. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 171 - Os locais de trabalho deverão ter, no mínimo, 3 (três) metros de pé-direito, assim considerada a altura livre do piso ao teto. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 172 - Os pisos dos locais de trabalho não deverão apresentar saliências nem depressões que prejudiquem a circulação de pessoas ou a movimentação de materiais. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 173 - As aberturas nos pisos e paredes serão protegidas de forma que impeçam a queda de pessoas ou de objetos. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 174 - As paredes, escadas, rampas de acesso, passarelas, pisos, corredores, coberturas e passagens dos locais de trabalho deverão obedecer às condições de segurança e de higiene do trabalho estabelecidas pelo Ministério do Trabalho e manter-se em perfeito estado de conservação e limpeza. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

##### **SEÇÃO VII - DA ILUMINAÇÃO**

(Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 175 - Em todos os locais de trabalho deverá haver iluminação adequada, natural ou artificial, apropriada à natureza da atividade. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

§ 1º - A iluminação deverá ser uniformemente distribuída, geral e difusa, a fim de evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

#### SEÇÃO VIII - DO CONFORTO TÉRMICO (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 176 - Os locais de trabalho deverão ter ventilação natural, compatível com o serviço realizado. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Parágrafo único - A ventilação artificial será obrigatória sempre que a natural não preencha as condições de conforto térmico. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 177 - Se as condições de ambiente se tornarem desconfortáveis, em virtude de instalações geradoras de frio ou de calor, será obrigatório o uso de vestimenta adequada para o trabalho em tais condições ou de capelas, anteparos, paredes duplas, isolamento térmico e recursos similares, de forma que os empregados fiquem protegidos contra as radiações térmicas. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 178 - As condições de conforto térmico dos locais de trabalho devem ser mantidas dentro dos limites fixados pelo Ministério do Trabalho. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

#### SEÇÃO IX - DAS INSTALAÇÕES ELÉTRICAS (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 179 - O Ministério do Trabalho disporá sobre as condições de segurança e as medidas especiais a serem observadas relativamente a instalações elétricas, em qualquer das fases de produção, transmissão, distribuição ou consumo de energia. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

#### SEÇÃO XIV - PREVENÇÃO DA FADIGA (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 198 - É de 60 kg (sessenta quilogramas) o peso máximo que um empregado pode remover individualmente, ressalvadas as disposições especiais relativas ao trabalho do menor e da mulher. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Parágrafo único - Não está compreendida na proibição deste artigo a remoção de material feita por impulsão ou tração de vagonetes sobre trilhos, carros de mão ou quaisquer outros aparelhos mecânicos, podendo o Ministério do Trabalho, em tais casos, fixar limites diversos, que evitem sejam exigidos do empregado serviços superiores às suas forças. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Art. 199 - Será obrigatória a colocação de assentos que assegurem postura correta ao trabalhador, capazes de evitar posições incômodas ou forçadas, sempre que a execução da tarefa exija que trabalhe sentado. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)

Parágrafo único - Quando o trabalho deva ser executado de pé, os empregados terão à sua disposição assentos para serem utilizados nas pausas que o serviço permitir. (Redação dada pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977)



**ANEXO F - RESOLUÇÃO CONFEF Nº 52/2002 ARTIGOS 7 A 10**

Art. 7º - Em relação à área de atividades aquáticas, observar:

a- a utilização de piso antiderrapante ou material similar, com revestimento em perfeito estado de conservação, livre de rachaduras e irregularidades, preservando a condição de segurança, principalmente no caso de piso molhado, tanto na área circundante da piscina, assim como na área de trânsito entre a mesma e o vestiário;

b- a conservação do revestimento interno, e externo da piscina, relacionado a azulejos e ladrilhos e outros materiais de revestimento, deve estar livre de trincas, rachaduras e outras deformações que possam colocar em risco a segurança do usuário;

c- a existência de marcação de profundidade, escalonada e gradativa, na borda da piscina e/ou na lateral externa da mesma em números legíveis e visíveis, a uma distância mínima equivalente à largura da piscina;

d- a manutenção e o perfeito estado de conservação e funcionamento dos equipamentos do sistema de água (bombas, aquecedores de água, filtros e outros) e das instalações hidráulica, elétrica e de elementos carburantes, quando houver;

e- as condições de manutenção do material de apoio às atividades de uso em piscinas, em perfeito estado de conservação, ausentes de perfurações, rachaduras, bolor ou fungos e outros, mantendo-os, após o uso, em local apropriado, arejado e livre de contato com superfície úmida;

f- a manutenção do registro dos processos de controle da qualidade água, em livro próprio e exclusivo, incluindo as medições de Cloro, pH e Temperatura (da água e ambiente), com periodicidade mínima de 12 (doze) horas.

Art. 8º - Em relação à área comum dos vestiários, observar:

a- a utilização de piso antiderrapante ou material similar, com revestimento em perfeito estado de conservação, livre de rachaduras e irregularidades, visando garantir as condições de segurança em relação a piso molhado;

b- a manutenção dos revestimentos de pisos, tetos e paredes, assim como de peças sanitárias, deverão estar em perfeito estado de conservação, isentos de rachaduras, extremidades quebradas ou com lascas;

c- a existência de, pelo menos, uma unidade de vestiário, dotada de um chuveiro e um sanitário, observando a condição de utilização por separação de sexo;

d- as condições básicas de higiene, mantendo o local livre de limbo, bolor e fungos, apresentando ainda área seca para a troca de roupa.

Art. 9º - Em relação aos aparelhos e equipamentos fixos para a prática de exercícios físicos, observar:

a- a apresentação em perfeito estado de conservação, higiene, e segurança, livres de ferrugem e amassamentos, aprumados, devidamente fixados no chão e/ou paredes, lubrificados, em suas partes móveis;

b- a distribuição de forma a permitir uma segura e livre circulação, entre si e de fácil acesso, tendo uma de suas faces inteiramente livre;

c- o material de apoio complementar (anilhas, barras, cordas e outros) em perfeito estado de conservação e acondicionados em suportes apropriados e/ou compartimentos especialmente reservados à sua guarda, não podendo obstruir ou dificultar a circulação das pessoas;

d- se os espelhos apresentam-se íntegros, sem rachaduras, lascas, defeitos de acabamento e visualização, extremidades protegidas por estrutura específica.

Art. 10 - Em relação às áreas das salas para práticas de exercícios físicos, sem aparelhos/equipamentos fixos, observar:

a- se as áreas comuns à prática das atividades físicas, apresentam-se instaladas com piso adequado ao desenvolvimento de cada atividade, livres de rachaduras, imperfeições, elementos cortantes e/ou perfurantes que possam vir a comprometer a segurança dos beneficiários;

b- se os equipamentos destinados ao auxílio do desenvolvimento dos exercícios físicos e afins, encontram-se em perfeito estado de conservação e acondicionadas em suportes e/ou móveis próprios com instalação apropriada e segura, sem obstruir ou dificultar a livre circulação das pessoas;

c- se os espelhos apresentam-se íntegros, sem rachaduras, lascas, defeitos de acabamento e visualização, extremidades protegidas por estrutura específica;

d- se o material, destinado ao suporte das atividades físicas e afins, encontra-se em perfeito estado de conservação, não podendo estar quebrado no todo ou em parte, livre de rachadura, umidade, ou qualquer defeito que venha a comprometer a segurança e conforto do beneficiário;

e- se as salas destinadas às atividades físicas de lutas e/ou artes marciais, encontram-se totalmente protegidas por revestimento acolchoado, em toda a sua extensão e circundante, e em caso de haver colunas ou pilares em sua área útil, ou ainda laterais - próximas ou encostadas nas paredes - se estão igualmente protegidas e acolchoadas à altura mínima de um metro do piso.

## ANEXO G - CONVENÇÃO COLETIVA DO TRABALHO (SINPEF/RS e SECRASO/RS)

### CONVENÇÃO COLETIVA DE TRABALHO

Constituição Federal, art. 7º, inciso XXVI  
Consolidação das Leis do Trabalho  
CLT - Art. 611 ao art. 625

#### ESPECÍFICA PARA OS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E PROVISIONADOS

- Período de vigência: 01-04-2011 até 31-03-2012

#### 1 - CONVENENTES

##### 1.1 - Categoria econômica

**SINDICATO DAS ENTIDADES CULTURAIS, RECREATIVAS, DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, DE ORIENTAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL – SECRASO-RS**, estabelecido na av. Ipiranga, n.º 550, Porto Alegre, CNPJ: 93.013.670/0001-23, neste ato representado por seu Presidente, Sr. Clyton Baptista Ruperti, brasileiro, casado, portador do CIC sob n.º 001.196.360-34, residente e domiciliado nesta Capital. A Carta Sindical foi obtida em 19/06/1973, através do processo MTPS n.º 300.832/1972, no Livro n.º 70, fls. 20.

##### 1.2 - Categoria profissional

**SINDICATO DOS PROFISSIONAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL – SINPEF-RS**, estabelecido na Av. José do Patrocínio, n.º 721, sala 401, em Porto Alegre/RS, inscrito no CNPJ n.º. 10.949.209/0001-50, neste ato representado por seu diretor presidente Prof. Antonio Genozzi Lara Ortaça, brasileiro, casado, CPF n.º 464.675.800-87, residente e domiciliado na Av. Dr. Campos Velho, n.º 1774, AP. 306, em Porto Alegre/RS..

#### 4 - CLÁUSULAS ECONÔMICAS:

##### 4.1. - PISO SALARIAL:

Serão determinados pela faixa salarial na qual se enquadra o empregado, na condição de mensalista e/ou horista, os valores determinados nos quadros de qualificação dos Profissionais de Educação Física, constantes neste ato normativo. Parágrafo único - Ficam estabelecidos os seguintes **PISOS SALARIAIS**, devidos a partir de **01 de abril de 2011**, pelo que, a partir desta data os empregados representados pelo SINPEF/RS passarão a receber o pagamento salarial mínimo aqui estabelecido:

##### 4.2. – PISO SALARIAL DO EMPREGADO HORISTA:

#### QUADRO DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL – HORISTAS VALOR DA HORA AULA PARA CÁLCULO SALÁRIO – HORISTA

Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica / Formado.	RS 4,40
---	---------

Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica / Especializado / Responsável Técnico/Coordenadores	R\$ 6,05
Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica / Mestrado.	R\$ 8,80
Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica / Doutorado.	R\$ 11,00

#### 4.4 - PISO SALARIAL DE MENSALISTA:

##### QUADRO DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL – MENSALISTA PISO SALARIAL MENSALISTA.

Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica / formados.	R\$ 946,00
Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica especializado.	R\$ 1.300,75

Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica / Mestrado.	R\$ 1.892,00
Profissionais que exerçam atividades em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica / Doutorado.	R\$ 2.386,50



#### 4.7 - DURAÇÃO DA HORA-AULA:

A duração máxima da hora aula para os profissionais de educação física e provisionados empregados em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica, para todos os efeitos, será de 60 (sessenta minutos), sendo possível o seu fracionamento e respectivo pagamento proporcional.

#### 5.2. - PRAZO PARA PAGAMENTO DE SALÁRIOS:

O salário será pago, impreterivelmente, até o dia 05 (cinco) útil do mês subsequente ao vencido. Ocorrendo atraso na data deste pagamento, o empregador pagará multa em valor equivalente a 1% (um por cento) da respectiva remuneração por dia de atraso, em favor do(s) empregado(s) prejudicado(s).

#### 5.3. - ADICIONAL POR TEMPO DE SERVIÇO:

Para os empregados admitidos até 31 de março de 2008, o empregador pagará adicional de tempo de serviço no emprego, em quantia equivalente a 5% (cinco por cento) do salário-básico do empregado que, a partir de 01 de abril de 2007, completar ou vier a completar 5 (cinco) anos de serviço no emprego e, assim sucessivamente, a cada 5 (cinco) anos de serviços para o mesmo empregador, limitado o montante no máximo de 35% (trinta e cinco por cento) de incidência. Ficam ressalvados os direitos dos empregados que já percebem adicional de tempo de serviço mais vantajoso do que o ora ajustado.

#### 5.4. - JORNADA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, EMPREGADOS NAS ENTIDADES ABRANGIDAS PELA CATEGORIA ECONÔMICA:

Parágrafo primeiro - A Convenção Coletiva de Trabalho disciplina que a jornada de trabalho do profissional de educação física pode ser de horista ou mensalista. Parágrafo segundo - Caso haja necessidade de uma jornada de trabalho não prevista nesta Convenção, o profissional possui total liberdade de acordar com o estabelecimento em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica, uma jornada que considere suficiente para sua atividade, devendo, no entanto ser celebrado o acordo de vontade por escrito entre as partes interessadas com posterior homologação pelos sindicatos competentes.

#### 5.11. - ADICIONAL DE HORAS EXTRAS:

Serão remuneradas com adicional de 50% (cinquenta por cento) as horas extras realizadas diariamente no período de segunda a sábado, que ultrapassarem 44 horas semanais. Aos domingos e feriados as horas extraordinárias que ultrapassarem 44 horas semanais, serão remuneradas com acréscimo de 100% (cem por cento), quando não compensadas.

#### 5.13. - ADICIONAL NOTURNO:

A prestação laboral entre as 22h (vinte e duas horas) de um dia e às 5h (cinco horas) do dia imediato será remunerada de acordo com as previsões da CLT.

### 5.15. - INTEGRAÇÃO DAS HORAS EXTRAS, COMISSÕES, ADICIONAIS ETC:

O cálculo da remuneração de férias, 13º salário, aviso prévio e de todas as demais verbas rescisórias, terá a integração de horas e adicionais dos últimos 12 meses anteriores ao pagamento.

### 5.16. - CONTRATO EM REGIME DE TEMPO PARCIAL:

Nos termos do artigo 58, alínea "a" da CLT, faculta-se aos empregadores nos casos em que a jornada semanal não exceda a 25 horas, a adoção do contrato de trabalho em regime de tempo parcial, sendo o salário proporcional à sua jornada, em relação aos empregados que cumprem, nas mesmas funções, tempo integral, podendo haver recebimento mensal inferior ao piso profissional, em decorrência da quantidade de horas trabalhadas pelo empregado.

Parágrafo Terceiro: Nos termos do artigo 130-A da CLT, na modalidade do regime de tempo parcial, após cada período de doze meses de vigência do contrato de trabalho, o empregado terá direito às férias, na seguinte proporção:

- I - dezoito dias, para a duração do trabalho semanal superior a vinte e duas horas;
- II - dezesseis dias, para duração do trabalho semanal superior a vinte horas, até vinte e duas horas;
- III - quatorze dias, para a duração do trabalho semanal superior a quinze horas, até vinte horas;
- IV - dez dias, para a duração do trabalho semanal superior a dez horas, até quinze horas;
- V - oito dias, para duração do trabalho semanal igual ou inferior a cinco horas.

### 5.17. - PERSONAL TRAINER E OU PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA AUTÔNOMO

Concomitantemente, o Profissional de Educação Física poderá ser empregado e ainda "Personal Trainer" autônomo em Academia Esportiva, clube esportivo ou assemelhado, afins e outros.

Parágrafo 1º - Como empregado, registrado, com cargo, salário e jornada de trabalho definidos contratualmente, prestará serviços destinados aos clientes da empregadora;

Parágrafo 2º - Como "Personal Trainer" autônomo, utilizando os equipamentos e instalações cedidas pela empregadora mediante contrato, prestará serviços a clientes seus, individualmente, em horários diferentes daqueles de seu contrato de trabalho como empregado, recebendo diretamente deles pelos seus serviços prestados. Assim, em não havendo subordinação, não haver interferência na administração, metodologia e procedimentos inerentes ao seu trabalho junto aos seus clientes, não há vínculo empregatício deste com a empregadora.



#### 5.20. - INTERVALO INTRA-JORNADA:

Os empregadores poderão adotar, em ajuste escrito, com os Profissionais intervalos intra-jornada de alimentação e descanso superior à 2h (duas horas), sem que o referido intervalo seja computado como tempo a disposição para fins remuneratórios.

#### 5.21 - INTERVALO

Os empregadores deverão possibilitar aos Profissionais intervalo de 05 minutos, a cada 02 (duas) horas de trabalho.

#### 7.7. - GARANTIA AO EMPREGADO ESTUDANTE:

Aos estudantes de educação física fica assegurado o abono dos períodos de ausência do trabalho, por ocasião dos exames finais, desde que coincidam com o horário de sua jornada normal de trabalho, mediante comprovação posterior.

Parágrafo único - Aos empregados estudantes de educação física menores de 18 anos, será garantida a saída uma hora antes do final da jornada de trabalho para manutenção do horário escolar, sem prejuízo de seus salários.

#### 7.11. - VALE TRANSPORTE:

Concessão de vale transporte na forma da lei, facultando-se ao empregador a antecipação do valor correspondente em pecúnia, até o dia do pagamento dos salários de cada mês, competindo ao trabalhador comunicar, por escrito ao empregador, as alterações nas condições declaradas inicialmente para a concessão do vale transporte. A concessão do vale transporte em pecúnia tem por fundamento o disposto no Artigo 7º, XXVI, da Constituição Federal, bem como os dispositivos da Lei 7.418/85, regulamentada pelo Decreto 95.247/87 e, ainda, acórdão proferido pela Seção de Dissídios Coletivos do Tribunal Superior do Trabalho, nos autos do Processo TST-AA-366.360/97.4.

#### 7.15 - FORNECIMENTO DE UNIFORME:

Se exigido uniforme de trabalho, este será fornecido e pago pelo empregador. A higiene e conservação é encargo do empregado, que o devolverá no ato da rescisão do contrato de trabalho no estado em que estiver sem qualquer ônus para o empregado.

#### 7.16. - FORNECIMENTO DE EPIS:

O equipamento de proteção individual, quando determinado por lei, será fornecido pelo empregador, mediante orientação prévia, visando a sua melhor adaptação ao empregado, que se obriga a utilizá-lo corretamente.

**7.19. - DEMISSÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE TODOS OS ESTABELECIMENTOS ONDE EXERÇA SUAS ATIVIDADES PROFISSIONAIS, ANTE A SUPRESSÃO DE TURMAS.**

No caso de ocorrer diminuição do número de clientes matriculados, que venha a caracterizar a supressão de turmas, o profissional de educação física empregado em academias e demais entidades abrangidas pela Categoria econômica deverá ser comunicado, por escrito, da redução parcial ou total de sua carga horária até o quinze dias antes da supressão.

**7.22 - FÉRIAS DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA:**

O início das férias, coletivas ou individuais, não poderá coincidir com o sábado, domingo, feriado ou dia de compensação de repouso semanal, à exceção dos empregados cuja jornada contratada coincida com os dias acima referidos.

**7.23. - FÉRIAS PROPORCIONAIS ANTERIORMENTE AO PRIMEIRO ANO DE TRABALHO:**

O empregado que não tenha completado 1 (um) ano de trabalho na entidade empregadora, receberá quando de sua demissão sem justa causa ou quando pedir demissão, o pagamento de férias proporcionais acrescidas de 1/3 (um terço) constitucional.

**7.24. - DO PAGAMENTO DAS FÉRIAS DOS HORISTAS:**

O salário das férias dos instrutores será calculado pela média salários percebidos no período aquisitivo.

**7.41 - DA HABILITAÇÃO PARA O EXERCÍCIO PROFISSIONAL.**

Devem os empregadores, quando da contratação dos empregados, observar a habilitação dos mesmos, considerando o determinado pelos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física – Sistema CONFEF/CREFs, em LICENCIATURA, com área de atuação PLENA, BACHARELADO, igualmente com área de atuação plena, ou PROVISIONADOS nas diversas áreas de atuação, conforme disposto na Cédula de Identidade Profissional.

Porto Alegre, abril /2011.



**ANEXO H – OFÍCIO ENVIADO À PREFEITURA MUNICIPAL DE PELOTAS  
SOLICITANDO O INSTRUMENTO ESPECÍFICO PARA ANÁLISE DO NÍVEL  
DE PRESSÃO SONORA**

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - PPGEF

Pelotas, 23 de abril de 2012.

Ilmo. Sr. Luiz Henrique Viana  
M. D. Secretário Municipal de Qualidade Ambiental  
Prefeitura Municipal de Pelotas

O programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas está desenvolvendo um estudo junto a todas as Academias de Ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas, avaliando as condições de trabalho e saúde dos profissionais de Educação Física dos diferentes programas de atividade física oferecidos.

No referido estudo, um dos interesses dos alunos envolvidos, é medir o nível de pressão sonora a que estão expostos os profissionais, principalmente nas modalidades com aulas coreografadas. Nesse sentido, vimos solicitar a V.Sa. o empréstimo do instrumento necessário para a medida do nível de pressão sonora, denominado de decibelímetro.

Sendo o que se apresenta, reiteramos votos de apreço e consideração.

Cordialmente,

Prof. Dr. Airton José Rombaldi  
Coordenador Adjunto PPGEF-UFPel

## ANEXO I – NORMAS DE PUBLICAÇÃO PARA O CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA



ISSN 0102-311X *versión impresa*  
ISSN 1678-4464 *versión on-line*

### INSTRUÇÕES AOS AUTORES

- [Escopo e política](#)
- [Forma e preparação de manuscritos](#)

#### Escopo e política

**Cadernos de Saúde Pública/Reports in Public Health (CSP)** publica artigos originais com elevado mérito científico que contribuam ao estudo da saúde pública em geral e disciplinas afins.

#### Forma e preparação de manuscritos

Recomendamos aos autores a leitura atenta das instruções abaixo antes de submeterem seus artigos a Cadernos de Saúde Pública.

#### 1. CSP aceita trabalhos para as seguintes seções:

**1.1 Revisão** - revisão crítica da literatura sobre temas pertinentes à saúde pública (máximo de 8.000 palavras e 5 ilustrações);

**1.2 Artigos** - resultado de pesquisa de natureza empírica, experimental ou conceitual (máximo de 6.000 palavras e 5 ilustrações);

**1.3 Notas** - nota prévia, relatando resultados parciais ou preliminares de pesquisa (máximo de 1.700 palavras e 3 ilustrações);

**1.4 Resenhas** - resenha crítica de livro relacionado ao campo temático de CSP, publicado nos últimos dois anos (máximo de 1.200 palavras);

**1.5 Cartas** - crítica a artigo publicado em fascículo anterior de CSP (máximo de 1.200 palavras e 1 ilustração);

**1.6 Debate** - artigo teórico que se faz acompanhar de cartas críticas assinadas por autores de diferentes instituições, convidados pelo Editor, seguidas de resposta do autor do artigo principal (máximo de 6.000 palavras e 5 ilustrações);

**1.7 Fórum** - seção destinada à publicação de 2 a 3 artigos coordenados entre si, de diferentes autores, e versando sobre tema de interesse atual (máximo de 12.000 palavras no total). Os interessados em submeter trabalhos para essa seção devem consultar o Conselho Editorial.

#### 2. Normas para envio de artigos

**2.1** CSP publica somente artigos inéditos e originais, e que não estejam em avaliação em nenhum outro periódico simultaneamente. Os autores devem declarar essas condições no processo de submissão. Caso seja identificada a publicação ou submissão simultânea em outro periódico o artigo será desconsiderado. A submissão simultânea de um artigo científico a mais de um periódico constitui grave falta de ética do autor;

- 2.2** Serão aceitas contribuições em português, espanhol ou inglês;
- 2.3** Notas de rodapé e anexos não serão aceitos;
- 2.4** A contagem de palavras inclui o corpo do texto e as referências bibliográficas, conforme item 12.13.

### **3. Publicação de ensaios clínicos**

**3.1** Artigos que apresentem resultados parciais ou integrais de ensaios clínicos devem obrigatoriamente ser acompanhados do número e entidade de registro do ensaio clínico;

**3.2** Essa exigência está de acordo com a recomendação da BIREME/OPAS/OMS sobre o Registro de Ensaios Clínicos a serem publicados a partir de orientações da Organização Mundial da Saúde - OMS, do International Committee of Medical Journal Editors ([www.icmje.org](http://www.icmje.org)) e do Workshop ICTPR;

**3.3** As entidades que registram ensaios clínicos segundo os critérios do ICMJE são:

- a) [Australian New Zealand Clinical Trials Registry \(ANZCTR\)](http://www.anzctr.nz.gov/)
- b) [ClinicalTrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov/)
- c) [International Standard Randomised Controlled Trial Number \(ISRCTN\)](http://www.isrctn.com/)
- d) [Nederlands Trial Register \(NTR\)](http://www.trialregister.nl/)
- e) [UMIN Clinical Trials Registry \(UMIN-CTR\)](http://www.umin.ac.jp/ctr/)
- f) [WHO International Clinical Trials Registry Platform \(ICTRP\)](http://www.ictpr.org/)

### **4. Fontes de financiamento**

**4.1** Os autores devem declarar todas as fontes de financiamento ou suporte, institucional ou privado, para a realização do estudo;

**4.2** Fornecedores de materiais ou equipamentos, gratuitos ou com descontos, também devem ser descritos como fontes de financiamento, incluindo a origem (cidade, estado e país);

**4.3** No caso de estudos realizados sem recursos financeiros institucionais e/ou privados, os autores devem declarar que a pesquisa não recebeu financiamento para a sua realização.

### **5. Conflito de interesses**

**5.1** Os autores devem informar qualquer potencial conflito de interesse, incluindo interesses políticos e/ou financeiros associados a patentes ou propriedade, provisão de materiais e/ou insumos e equipamentos utilizados no estudo pelos fabricantes.

### **6. Colaboradores**

**6.1** Devem ser especificadas quais foram as contribuições individuais de cada autor na elaboração do artigo;

**6.2** Lembramos que os critérios de autoria devem basear-se nas deliberações do [International Committee of Medical Journal Editors](http://www.icmje.org/), que determina o seguinte: o reconhecimento da autoria deve estar baseado em contribuição substancial relacionada aos seguintes aspectos: 1. Concepção e projeto ou análise e interpretação dos dados; 2. Redação do artigo ou revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; 3. Aprovação final da versão a ser publicada. Essas três condições devem ser integralmente atendidas.

### **7. Agradecimentos**

**7.1** Possíveis menções em agradecimentos incluem instituições que de alguma forma possibilitaram a realização da pesquisa e/ou pessoas que colaboraram com o estudo mas que não preencheram os critérios para serem co-autores.

## **8. Referências**

**8.1** As referências devem ser numeradas de forma consecutiva de acordo com a ordem em que forem sendo citadas no texto. Devem ser identificadas por números arábicos sobrescritos (Ex.: Silva<sup>1</sup>). As referências citadas somente em tabelas e figuras devem ser numeradas a partir do número da última referência citada no texto. As referências citadas deverão ser listadas ao final do artigo, em ordem numérica, seguindo as normas gerais dos Requisitos Uniformes para Manuscritos Apresentados a Periódicos Biomédicos (<http://www.nlm.nih.gov/citingmedicine/>);

**8.2** Todas as referências devem ser apresentadas de modo correto e completo. A veracidade das informações contidas na lista de referências é de responsabilidade do(s) autor(es);

**8.3** No caso de usar algum *software* de gerenciamento de referências bibliográficas (Ex. EndNote<sup>®</sup>), o(s) autor(es) deverá(ão) converter as referências para texto.

## **9. Nomenclatura**

**9.1** Devem ser observadas as regras de nomenclatura zoológica e botânica, assim como abreviaturas e convenções adotadas em disciplinas especializadas.

## **10. Ética em pesquisas envolvendo seres humanos**

**10.1** A publicação de artigos que trazem resultados de pesquisas envolvendo seres humanos está condicionada ao cumprimento dos princípios éticos contidos na [Declaração de Helsinki](#) (1964, reformulada em 1975, 1983, 1989, 1996 e 2000), da World Medical Association;

**10.2** Além disso, deve ser observado o atendimento a legislações específicas (quando houver) do país no qual a pesquisa foi realizada;

**10.3** Artigos que apresentem resultados de pesquisas envolvendo seres humanos deverão conter uma clara afirmação deste cumprimento (tal afirmação deverá constituir o último parágrafo da seção Metodologia do artigo);

**10.4** Após a aceitação do trabalho para publicação, todos os autores deverão assinar um formulário, a ser fornecido pela Secretaria Editorial de CSP, indicando o cumprimento integral de princípios éticos e legislações específicas;

**10.5** O Conselho Editorial de CSP se reserva o direito de solicitar informações adicionais sobre os procedimentos éticos executados na pesquisa.

## **11. Processo de submissão online**

**11.1** Os artigos devem ser submetidos eletronicamente por meio do sítio do Sistema de Avaliação e Gerenciamento de Artigos (SAGAS), disponível em <http://www.ensp.fiocruz.br/csp/>;

Outras formas de submissão não serão aceitas. As instruções completas para a submissão são apresentadas a seguir. No caso de dúvidas, entre em

contado com o suporte sistema SAGAS pelo e-mail: [csp-artigos@ensp.fiocruz.br](mailto:csp-artigos@ensp.fiocruz.br);

**11.2** Inicialmente o autor deve entrar no sistema [SAGAS](#). Em seguida, inserir o nome do usuário e senha para ir à área restrita de gerenciamento de artigos. Novos usuários do sistema SAGAS devem realizar o cadastro em "Cadastre-se" na página inicial. Em caso de esquecimento de sua senha, solicite o envio automático da mesma em "Esqueceu sua senha? Clique aqui";

**11.3** Para novos usuários do sistema SAGAS. Após clicar em "Cadastre-se" você será direcionado para o cadastro no sistema SAGAS. Digite seu nome, endereço, e-mail, telefone, instituição.

## 12. Envio do artigo

**12.1** A submissão *online* é feita na área restrita do Sistema de Avaliação e Gerenciamento de Artigos (SAGAS). O autor deve acessar a "Central de Autor" e selecionar o *link* "Submeta um novo artigo";

**12.2** A primeira etapa do processo de submissão consiste na verificação às normas de publicação de CSP;

O artigo somente será avaliado pela Secretaria Editorial de CSP se cumprir todas as normas de publicação;

**12.3** Na segunda etapa são inseridos os dados referentes ao artigo: título, título corrido, área de concentração, palavras-chave, informações sobre financiamento e conflito de interesses, resumo, *abstract* e agradecimentos, quando necessário. Se desejar, o autor pode sugerir potenciais consultores (nome, e-mail e instituição) que ele julgue capaz de avaliar o artigo;

**12.4** O título completo (no idioma original e em inglês) deve ser conciso e informativo, com no máximo 150 caracteres com espaços;

**12.5** O título corrido poderá ter máximo de 70 caracteres com espaços;

**12.6** As palavras-chave (mínimo de 3 e máximo de 5 no idioma original do artigo) devem constar na base da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), disponível: <http://decs.bvs.br/>;

**12.7** *Resumo*. Com exceção das contribuições enviadas às seções Resenha ou Cartas, todos os artigos submetidos em português ou espanhol deverão ter resumo na língua principal e em inglês. Os artigos submetidos em inglês deverão vir acompanhados de resumo em português ou em espanhol, além do *abstract* em inglês. O resumo pode ter no máximo 1100 caracteres com espaço;

**12.8** *Agradecimentos*. Possíveis agradecimentos às instituições e/ou pessoas poderão ter no máximo 500 caracteres com espaço;

**12.9** Na terceira etapa são incluídos o(s) nome(s) do(s) autor(es) do artigo, respectiva(s) instituição(ões) por extenso, com endereço completo, telefone e e-mail, bem como a colaboração de cada um. O autor que cadastrar o artigo automaticamente será incluído como autor de artigo. A ordem dos nomes dos autores deve ser a mesma da publicação;

**12.10** Na quarta etapa é feita a transferência do arquivo com o corpo do texto e as referências;

**12.11** O arquivo com o texto do artigo deve estar nos formatos DOC (Microsoft Word), RTF (Rich Text Format) ou ODT (Open Document Text) e não deve ultrapassar 1 MB;

**12.12** O texto deve ser apresentado em espaço 1,5cm, fonte Times New Roman, tamanho 12;

**12.13** O arquivo com o texto deve conter somente o corpo do artigo e as referências bibliográficas. Os seguintes itens deverão ser inseridos em campos à parte durante o processo de submissão: resumo e abstract; nome(s) do(s) autor(es), afiliação ou qualquer outra informação que identifique o(s) autor(es); agradecimentos e colaborações; ilustrações (fotografias, fluxogramas, mapas, gráficos e tabelas);

**12.14** Na quinta etapa são transferidos os arquivos das ilustrações do artigo (fotografias, fluxogramas, mapas, gráficos e tabelas), quando necessário. Cada ilustração deve ser enviada em arquivo separado clicando em "Transferir";

**12.15** *Ilustrações.* O número de ilustrações deve ser mantido ao mínimo, conforme especificado no item 1 (fotografias, fluxogramas, mapas, gráficos e tabelas);

**12.16** Os autores deverão arcar com os custos referentes ao material ilustrativo que ultrapasse o limite e também com os custos adicionais para publicação de figuras em cores;

**12.17** Os autores devem obter autorização, por escrito, dos detentores dos direitos de reprodução de ilustrações que já tenham sido publicadas anteriormente;

**12.18** *Tabelas.* As tabelas podem ter 17cm de largura, considerando fonte de tamanho 9. Devem ser submetidas em arquivo de texto: DOC (Microsoft Word), RTF (Rich Text Format) ou ODT (Open Document Text). As tabelas devem ser numeradas (números arábicos) de acordo com a ordem em que aparecem no texto;

**12.19** *Figuras.* Os seguintes tipos de figuras serão aceitos por CSP: Mapas, Gráficos, Imagens de satélite, Fotografias e Organogramas, e Fluxogramas;

**12.20** Os mapas devem ser submetidos em formato vetorial e são aceitos nos seguintes tipos de arquivo: WMF (Windows MetaFile), EPS (Encapsuled PostScript) ou SVG (Scalable Vectorial Graphics). Nota: os mapas gerados originalmente em formato de imagem e depois exportados para o formato vetorial não serão aceitos;

**12.21** Os gráficos devem ser submetidos em formato vetorial e serão aceitos nos seguintes tipos de arquivo: XLS (Microsoft Excel), ODS (Open Document Spreadsheet), WMF (Windows MetaFile), EPS (Encapsuled PostScript) ou SVG (Scalable Vectorial Graphics);

**12.22** As imagens de satélite e fotografias devem ser submetidas nos seguintes tipos de arquivo: TIFF (Tagged Image File Format) ou BMP (Bitmap). A resolução mínima deve ser de 300dpi (pontos por polegada), com tamanho mínimo de 17,5cm de largura;

**12.23** Os organogramas e fluxogramas devem ser submetidos em arquivo de texto ou em formato vetorial e são aceitos nos seguintes tipos de arquivo: DOC (Microsoft Word), RTF (Rich Text Format), ODT (Open Document Text), WMF (Windows MetaFile), EPS (Encapsuled PostScript) ou SVG (Scalable Vectorial Graphics);

**12.24** As figuras devem ser numeradas (números arábicos) de acordo com a ordem em que aparecem no texto;

**12.25** Títulos e legendas de figuras devem ser apresentados em arquivo de texto separado dos arquivos das figuras;

**12.26** *Formato vetorial.* O desenho vetorial é originado a partir de descrições geométricas de formas e normalmente é composto por curvas, elipses, polígonos, texto, entre outros elementos, isto é, utilizam vetores matemáticos para sua descrição;

**12.27 Finalização da submissão.** Ao concluir o processo de transferência de todos os arquivos, clique em "Finalizar Submissão";

**12.28 Confirmação da submissão.** Após a finalização da submissão o autor receberá uma mensagem por e-mail confirmando o recebimento do artigo pelos CSP. Caso não receba o e-mail de confirmação dentro de 24 horas, entre em contato com a secretaria editorial de CSP por meio do e-mail: [csp-artigos@ensp.fiocruz.br](mailto:csp-artigos@ensp.fiocruz.br).

### **13. Acompanhamento do processo de avaliação do artigo**

**13.1** O autor poderá acompanhar o fluxo editorial do artigo pelo sistema SAGAS. As decisões sobre o artigo serão comunicadas por e-mail e disponibilizadas no sistema SAGAS;

**13.2** O contato com a Secretaria Editorial de CSP deverá ser feito através do sistema SAGAS.

### **14. Envio de novas versões do artigo**

**14.1** Novas versões do artigo devem ser encaminhadas usando-se a área restrita do sistema SAGAS, acessando o artigo e utilizando o *link* "Submeter nova versão".

### **15. Prova de prelo**

**15.1** Após a aprovação do artigo, a prova de prelo será enviada para o autor de correspondência por e-mail. Para visualizar a prova do artigo será necessário o programa Adobe Reader<sup>®</sup>. Esse programa pode ser instalado gratuitamente pelo site:

<http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html>;

**15.2** A prova de prelo revisada e as declarações devidamente assinadas deverão ser encaminhadas para a secretaria editorial de CSP por e-mail ([cadernos@ensp.fiocruz.br](mailto:cadernos@ensp.fiocruz.br)) ou por fax +55(21)2598-2514 dentro do prazo de 72 horas após seu recebimento pelo autor de correspondência.



Todo o conteúdo do periódico, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma [Licença Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Rua Leopoldo Bulhões, 1480**  
**21041-210 - Rio de Janeiro - RJ - Brasil**  
**Tel.: +55 21 2598-2511 / 2598-2508**  
**Fax: +55 21 2598-2737 / 2598-2514**



[cadernos@ensp.fiocruz.br](mailto:cadernos@ensp.fiocruz.br)