



**Escola Superior  
de Tecnologia  
da Saúde**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

# ATIVIDADE FÍSICA EM CONTEXTO LABORAL: PROGRAMA DE INTERVENÇÃO DE PAUSAS ATIVAS NO TRABALHO

Beatriz Isabel Henriques Rodrigues

Coimbra, janeiro de 2023



Beatriz Isabel Henriques Rodrigues

# ATIVIDADE FÍSICA EM CONTEXTO LABORAL: PROGRAMA DE INTERVENÇÃO DE PAUSAS ATIVAS NO TRABALHO

Mestrado em Educação para a Saúde

Coimbra, janeiro 2023



Trabalho de Projeto submetido à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação para a Saúde, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Rui Mendes.

Constituição do Júri:

Presidente	Professora Doutora Ana Paula Monteiro Amaral
Vogal	Professor Doutor Rui Manuel Sousa Mendes
Vogal	Professor Doutor Gonçalo Figueiredo Dias

Coimbra, janeiro de 2023

## AGRADECIMENTOS

Quero começar por agradecer aos meus pais em especial à minha Rainha, a minha mãe que me incentivou a tirar este mestrado e a nunca desistir uma vez que seria bom para a minha vida profissional e pessoal.

Agradecer também aos meus avós em particular ao meu anjo da guarda, Avó Alice, que está sempre presente na minha vida, sempre que é necessária uma palavra ela está lá.

Agradecer às minhas adolescentes crescidas, à minha irmã Marta e à minha prima Carolina que são umas lindas meninas que estão a crescer tão rápido em tamanho como em mentalidade. Dizem que sou um exemplo para elas!

Catarina Rodrigues, irmã mais nova do meu pai e minha madrinha, parecemos irmãs. Margarida Sofia Ferreira, minha prima que ao longo do mestrado sempre me ajudou. Não esquecendo a minha restante família que é grande linda e maravilhosa.

Agradeço também aos professores deste mestrado em especial às coordenadores, Professora Doutora Ana Paula Amaral e Professora Doutora Filomena Teixeira pelos ensinamentos, pela exigência e pelo carinho sempre demonstrado.

Professor Doutor Rui Mendes, meu orientador, que mesmo com o seu pouco tempo disponível me ajudou e orientou para a conclusão deste mestrado. À Cristiana, ao João, ao Rodrigo e aos funcionários da Escola Superior de Educação de Coimbra que me ajudaram na concretização deste projeto de investigação e intervenção, sem eles não seria possível.

Para esta investigação não posso deixar de agradecer aos intervenientes imprescindíveis e essenciais que me ajudaram em diversas áreas nomeadamente Professora Doutora Margarida Pocinho, Doutora Ana Teresa Pedreiro, Doutora Rute Santos, Doutora Fátima Pereira da Silva, Doutora Cristina Mesquita, Doutora Cristina Canavarro, Doutora Helena Campaniço, Doutor Fernando Sá e Dra. Inês Oliveira.

Agradeço a todos sem exceção!

## RESUMO

As lesões e as doenças ocupacionais tornaram-se questões prioritárias para muitas organizações. No final de 2020, a OMS lançou novas publicações sobre atividade física e comportamento sedentário. As pausas ativas podem ser eficazes com a redução da dor e do desconforto. Entretanto, mesmo sabendo da importância de uma prática regular de exercícios físicos, a população em geral vem adquirindo hábitos de trabalho cada vez mais sedentários. Desta forma, é necessário desenvolver estratégias para promover o aumento da atividade do trabalhador. É isto que conduz ao presente trabalho, que tem como principal objetivo analisar os efeitos da prevenção do sedentarismo através da atividade física - pausas ativas -, durante o horário de trabalho. Participaram 20 trabalhadores com idade entre 36 e 61 anos (30% homens e 70% mulheres). Foram aplicados os questionários IPAQ versão longa, QNM, WHOQOL-Bref, Mobilidade e distâncias percorridas. Avaliação biológica (peso, altura, força da mão) com balança de bioimpedância, estadiômetro e dinamômetro digital TAKEI 5401. As pausas ativas foram lecionadas durante 8 semanas, três vezes por semana. Antes da intervenção, os resultados mostram baixos níveis de atividade física. Após a intervenção, os resultados mostraram pequenas diferenças, embora as diferenças estatísticas entre a pré e a pós-intervenção tenham sido pouco significativas.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde, Pausas Ativas, Atividade Física, Qualidade de vida.

## ABSTRACT

Disabilities and occupational diseases have become priority issues for many organizations. At the end of 2020, the WHO launched new publications on physical activity and sedentary behavior. Postural pauses can be effective with reduced pain and discomfort. However, even knowing the importance of a physical regular practice, the general population has been acquiring increasingly sedentary work habits. In this way, it is necessary to develop strategies to promote the increase of the worker's activity. This is what leads to the present work, which has as main goal to analyze the effects of the prevention of sedentary lifestyle through physical activity - active breaks -, during working hours. 20 workers aged 36 to 61 (30% male and 70% female) participated. IPAQ-long version, QNM, WHOQOL-Bref, Mobility and distances covered questionnaires were applied. Biological assessment (weight, height, hand strength) with bioimpedance scale, stadiometer and TAKEI 5401 Digital dynamometer. The active breaks were provided during 8 weeks, three per week. Before the intervention, the results show low levels of physical activity. After the intervention, the results showed slightly differences, although the statistical differences between the pre and post intervention were poorly significant.

**Keywords:** Health Promotion, Active Breaks, Physical activity, Quality of life.

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	1
RESUMO .....	2
ABSTRACT .....	3
ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	7
CAPÍTULO 1. INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO 2. REVISÃO DA LITERATURA .....	2
2.1 LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO.2	
2.2 PAUSA ATIVA E ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO .....	4
2.3 QUALIDADE DE VIDA .....	6
2.4 VARIÁVEIS BIOLÓGICAS .....	7
2.5 EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.....	9
CAPÍTULO 3. OBJETIVOS .....	11
CAPÍTULO 4. MATERIAL E MÉTODOS.....	11
4.1 CONCEPTUALIZAÇÃO DO ESTUDO .....	11
4.2 PROCEDIMENTOS.....	12
4.2.1 PLANEAMENTO.....	12
4.2.2 QUESTÕES ÉTICAS.....	13
4.2.3 ESTRATÉGIAS E RECURSOS.....	13
4.3 PARTICIPANTES.....	15
4.4 INSTRUMENTOS E OUTRAS FORMAS DE AVALIAÇÃO .....	15
4.4.1 AVALIAÇÃO BIOLÓGICA.....	15
4.4.2 QUESTIONÁRIO DE MOBILIDADE E DISTÂNCIAS PERCORRIDAS NO LOCAL DE TRABALHO .....	16
4.4.3 QUESTIONÁRIO NÓRDICO MÚSCULO-ESQUELÉTICO (QNM).....	16
4.4.4 ESCALA <i>WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE – BREF</i> ...17	
4.4.5 QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ-VERSÃO LONGA) .....	18
4.5 ATIVIDADES DE PAUSAS ATIVAS.....	18
CAPÍTULO 5. RESULTADOS .....	20
5.1 TAXA DE ADESÃO E CUMPRIMENTO DAS SESSÕES PRÁTICAS.....	20
5.2 QUESTIONÁRIO DE MOBILIDADE E DISTÂNCIAS PERCORRIDAS NO LOCAL DE TRABALHO .....	21
5.3 VARIÁVEIS BIOLÓGICAS PRÉ VS VARIÁVEIS BIOLÓGICAS PÓS .....	22
5.4 QNM PRÉ VS QNM PÓS .....	23

5.5 WHOQOL-BREF PRÉ VS WHOQOL-BREF PÓS .....	25
5.6 IPAQ PRÉ VS IPAQ PÓS .....	26
CAPÍTULO 6. DISCUSSÃO .....	31
CAPÍTULO 7. CONCLUSÃO .....	34
8. REFERÊNCIAS.....	36
9. ANEXOS.....	40
9.1 ANEXO 1 – COMISSÃO DE ÉTICA PARECER N.º 146 CEIPC/2021 .....	40
9.2 ANEXO 2 – PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO AO PRESIDENTE DA ESEC .....	41
9.3 ANEXO 3 – CARTA CONVITE.....	42
9.4 ANEXO 4 – CONVITE ENVIADO TRABALHADORES/AS .....	43
9.5 ANEXO 5 – AGRADECIMENTO E AVALIAÇÃO INICIAL.....	44
9.6 ANEXO 6 – LEMBRETE REALIZAÇÃO PAUSA ATIVA ENVIADA 2 VEZES POR SEMANA .....	46
9.7 ANEXO 7 – AVALIAÇÃO FINAL.....	62
9.8 ANEXO 8 – AGRADECIMENTO DE PARTICIPAÇÃO .....	63
9.9 ANEXO 9 – CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO .....	64
9.10 ANEXO 10 – SMS .....	66
9.11 ANEXO 11 – BROCHURA DE APOIO AO PROJETO.....	68
9.12 ANEXO 12 – AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DO QUESTIONÁRIO IPAQ-VERSÃO LONGA.....	71
9.13 ANEXO 13 – AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DO QNM .....	72
9.14 ANEXO 14 – AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DA ESCALA WHOQOL- BREF .....	73
9.15 ANEXO 15 – DADOS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL.....	74
9.16 ANEXO 16 – QUESTIONÁRIO DE MOBILIDADE E DISTÂNCIAS PERCORRIDAS NO LOCAL DE TRABALHO .....	75
9.17 ANEXO 17 – QUESTIONÁRIO NÓRDICO MÚSCULO-ESQUELÉTICO (QNM) .....	77
9.18 ANEXO 18 – ESCALA <i>WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE – BREF</i> (WHOQOL-BREF).....	79
9.19 ANEXO 19 – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ-VERSÃO LONGA) .....	83
9.20 ANEXO 20 – DESCRIÇÃO DAS SESSÕES PRESENCIAIS .....	96
9.21 ANEXO – PRESENÇAS DAS SESSÕES PRESENCIAIS E AUTÓNOMAS ....	103

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Tipos de fatores de risco (baseado em (APSEI (2022)).....	3
Tabela 2. Calendarização do projeto.....	12
Tabela 3. Recursos utilizados .....	14
Tabela 4. Estrutura WHOQOL-Bref: domínios e facetas (baseado em (Vaz Serra, et al. (2006)).....	17
Tabela 5. Dados do Questionário mobilidade e distâncias percorridas no local de trabalho .....	21
Tabela 6. IMC por sexo na avaliação inicial .....	22
Tabela 7. IMC por sexo na avaliação final.....	22
Tabela 8. Dados de respostas positivas ao questionário nórdico músculo-esquelético .....	23
Tabela 9. Dados descritivos por indivíduo_ WHOQOL-BREF .....	25
Tabela 10. Estatística de amostras emparelhadas_ WHOQOL-BREF .....	25
Tabela 11. Atividade Física, trabalho: Dias Atividade Física VIGOROSA no emprego por semana (Pré e Pós).....	26
Tabela 12. Atividade Física, trabalho: Dias Atividade Física MODERADA, no emprego por semana (Pré e Pós).....	26
Tabela 13. Atividade Física, trabalho: Dias caminhada 10min emprego semana (Pré e Pós) .....	26
Tabela 14. Atividade Física, deslocamento em transporte: Dias viaja veículo motor por semana (Pré e Pós).....	26
Tabela 15. Atividade Física, deslocamento em transporte: Dias anda 10min bicicleta semana (Velocidade Moderada) (Pré e Pós).....	27
Tabela 16. Atividade Física, deslocamento em transporte: Dias caminhada 10 min (Passo moderado) (Pré e Pós).....	27
Tabela 17. Trabalho Doméstico Manutenção Geral e Cuidar da Família: Dias Atividade Física VIGOROSA por semana semana (Pré e Pós) .....	27
Tabela 18. Trabalho Doméstico Manutenção Geral e Cuidar da Família: Dias Atividade Física MODERADA por semana (Pré e Pós).....	28
Tabela 19. Atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres: Dias anda 10min (Passo Moderado) (Pré e Pós) .....	28
Tabela 20. Atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres: Dias Atividade Física VIGOROSA por semana (Pré e Pós).....	29
Tabela 21. Atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres: Dias Atividade Física MODERADA por semana (Pré e Pós).....	29
Tabela 22. Estatística de total de Kcal Pré vs Pós .....	30

## ÍNDICE DE ABREVIATURAS

CEIPC - Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra

DGS - Direção Geral da Saúde

ESE - Escola Superior de Educação

FPM - Força de Prensão Manual

GEP - Gabinete de Estratégia e Planeamento

IPC - Instituto Politécnico de Coimbra

ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

OMS - Organização Mundial da Saúde

QV - Qualidade de Vida

QVT - Qualidade de Vida no Trabalho

IPAQ - *International Physical Activity Questionnaire*

LMERT - Lesões MúsculoEsqueléticas Relacionadas com o Trabalho

QNM - Questionário Nórdico Músculo-esquelético

SPSS - *Statistical Package for the Social Scienses*

UE - União Europeia

WHO - *Worlds Health Organization*

WHOQOL-bref - *World Healtg Organization Quality of Life - bref*

## CAPÍTULO 1. INTRODUÇÃO

René Leriche, em 1931, afirmou que a saúde é “la vie dans le silence des organes”, que em tradução livre assumimos como “a vida no silêncio dos órgãos”. Leriche apenas ratificou o ponto de vista da ontologia cartesiana, ou seja, há saúde como vida sempre que os órgãos não emitem sinais de mudança patológica, detetáveis e mensuráveis pela medicina (Leriche, 1931, citado por Nogueira, 2011). A Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 1948 definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, social e mental e não somente a ausência de doença ou enfermidade (WHO, 2022). Este conceito remete-nos para uma abordagem mais complexa alargando-se à parte mental e social. Mais tarde, Dubos (1965) diz que “saúde é o resultado do equilíbrio dinâmico entre o indivíduo e o meio ambiente”. Essa definição resume a relação existente entre todos os fatores externos ao indivíduo que exercem pressões sobre o seu bem-estar, levando à ocorrência de agravos à saúde (Dubos, 1965, citado por Calijuri, Santiago, Camargo, & Neto, 2009).

As lesões e as doenças ocupacionais têm vindo a ser temas prioritários de muitas organizações (Halbesleben, 2010). O Gabinete de Estratégia e Planeamento (GEP), responsável pelo tratamento de dados estatísticos do Relatório Único, identificou em Portugal Continental, no ano de 2019, a existência de um maior número de trabalhadores, comparativamente a 2018, expostos a fatores de risco que podem originar o desenvolvimento de alterações no sistema musculoesquelético (EnviEstudos, 2022).

A OMS lançou, no final do ano de 2020, novas recomendações para a Atividade Física e comportamento sedentário (Camargo & Añez, 2020). As pausas ativas com mudança postural podem ser eficazes na redução da dor e do desconforto (Waongenngarm, Areerak, & Janwantanakul, 2018). No entanto, mesmo sabendo da importância de uma prática regular, a população em geral tem vindo a adquirir hábitos de trabalho cada vez mais sedentários, sendo necessário o desenvolvimento de estratégias de promoção de Atividade Física junto dos trabalhadores. Neste contexto surge o presente trabalho que teve como objetivo principal analisar os efeitos da prevenção do sedentarismo por meio da atividade física, durante o horário de trabalho.

## **CAPÍTULO 2. REVISÃO DA LITERATURA**

A revisão da Literatura (Minussi, Moura, Jardim, & Ravasio, 2018) enquadra os pressupostos teóricos que fundamentam a pesquisa (Gil, 2002). Assim, neste capítulo, apresentamos fundamentos temáticos essenciais para a contextualização do tema que alicerçam o projeto de intervenção e a investigação que realizámos.

### **2.1 LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO**

As Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT) são o grupo de doenças profissionais predominante na União Europeia e atingem trabalhadores/as de todos os setores e profissões. O sexto Inquérito Europeu às Condições de Trabalho revela que milhões de trabalhadores em toda a Europa sofrem de LMERT. Cerca de 24% dos trabalhadores europeus dizem sofrer de lombalgias e 22% queixam-se de dores musculares (UGT, 2017) e três em cada cinco trabalhadores da União Europeia relatam queixas de LMERT (EU-OSHA, 2022).

Relativamente ao tipo de LMERT, na maioria dos casos são tendinites, devem-se frequentemente a traumatismos repetidos resultantes de movimentos ou de posturas extremas. Estas têm vindo a aumentar com a globalização, com o uso de novas tecnologias, como os computadores, e com os novos processos laborais voltados para a produção em massa. O conhecimento de doenças provocadas pelo trabalho, e a sua prevenção, são extremamente importantes, justificando não só a especialidade da Medicina Ocupacional como também os Serviços de Saúde do Trabalho que, hoje, felizmente, existem na maioria das empresas (Uva, Carnide, Serranheira, Miranda, & Lopes, 2008).

As LMERT causam sofrimento e perdas de rendimento a nível pessoal e têm custos para as empresas e para as economias nacionais, sendo a prevenção destas doenças uma prioridade (UGT, 2017). De acordo com a Direção Geral da Saúde (DGS) as LMERT incluem um conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor (Uva, Carnide, Serranheira, Miranda, & Lopes, 2008). Estas resultam, de acordo com a Associação Portuguesa de Segurança (APSEI) da ação de fatores de risco profissionais sejam eles riscos físicos e biomecânicos, organizacionais e psicossociais, como individuais (Tabela 1).

As LMERT mais comuns são dores nas costas e nos membros superiores. Fatores físicos, organizacionais, psicossociais e individuais podem contribuir para o seu desenvolvimento (Uva, Carnide, Serranheira, Miranda, & Lopes, 2008).

Os fatores de risco relacionados com a atividade de trabalho mais comuns são a repetibilidade, a sobrecarga e/ou postura adotada durante o trabalho . Normalmente localizam-se no membro superior e na coluna vertebral, podendo ter outras localizações como os joelhos ou os tornozelos dependendo da área do corpo afetada causada pela atividade desenvolvida (Uva, Carnide, Serranheira, Miranda, & Lopes, 2008).

Tabela 1. Tipos de fatores de risco (baseado em APSEI (2022))

<b>Fatores de risco</b>	<b>Podem incluir</b>
Físicos e biomecânicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Movimentos repetitivos ou que requerem a aplicação de força;</li> <li>· Movimentação de cargas (ex.: movimentos de torção e de flexão);</li> <li>· Má iluminação, vibrações e temperaturas extremas;</li> <li>· Posturas desadequadas;</li> <li>· Estar muito tempo, na mesma posição, sentado ou em pé;</li> </ul>
Organizacionais e psicossociais <sup>(1)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Horas e ritmo de trabalho excessivos ou de turnos;</li> <li>· Elevadas exigências de trabalho e pouca autonomia;</li> <li>· Pausas e descanso insuficientes ou inexistentes;</li> <li>· Insegurança ou insatisfação laboral;</li> <li>· Intimidação, assédio e discriminação no local de trabalho;</li> <li>· Monitorização excessiva, por exemplo, com câmaras de vídeo;</li> </ul>
Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Historial médico;</li> <li>· Tabagismo;</li> <li>· Ingestão em excesso de bebidas alcoólicas;</li> <li>· Obesidade.</li> </ul>

<sup>(1)</sup> Em geral, todos os fatores psicossociais e organizacionais, quando combinados com riscos físicos, podem levar a stress, fadiga, ansiedade ou outras reações que, por sua vez, potenciam o risco de LMERT.

De acordo com o Inquérito Europeu às Empresas sobre Riscos Novos e Emergentes de 2019, o fator de risco mais frequentemente identificado na UE são os movimentos repetitivos das mãos ou dos braços (referidos por 65% dos estabelecimentos). Outros riscos relacionados com LMERT incluem ficar sentado por muito tempo (61%) - muitas vezes considerado um risco novo de LMERT -, levantar ou mover pessoas ou cargas pesadas (52%), pressão do tempo (45%) e posições cansativas ou dolorosas (31%). Embora as LMERT sejam evitáveis continuam a ser o problema de saúde relacionado com o trabalho mais comum na Europa. Isso é motivo de preocupação não só por causa dos seus efeitos

sobre a saúde dos trabalhadores individuais, mas também por causa do seu impacto negativo nas empresas e nas economias nacionais (EU-OSHA, 2022).

As LMERT são deficiências de estruturas corporais como músculos, articulações e tendões, que são causadas ou agravadas principalmente pelo trabalho ou pelos efeitos do ambiente de trabalho imediato. Eles podem ser altamente prejudiciais à qualidade de vida e à capacidade de trabalho de um indivíduo e são uma das causas mais comuns de incapacidade, licença médica e aposentadoria antecipada (EU-OSHA, 2022). As lesões musculoesqueléticas são das doenças mais comuns relacionadas com o trabalho, as mesmas podem ser evitadas se forem implementadas medidas preventivas que no seu essencial baseiam-se na adaptação dos postos de trabalho, sendo complementadas com pausas ativas, de forma a minimizar algumas lesões motivadas pela monotonia e repetibilidade das atividades laborais, potenciando o aumento de produtividade e a satisfação dos trabalhadores (APSEI, 2022).

A EU-OSHA lançou a campanha “Locais de trabalho saudáveis aliviam a carga 2020-22”, organizada em várias áreas prioritárias que são promovidas através de pacotes especiais de comunicação e promoção ao longo da campanha. Cada área abrange um tópico específico relacionado aos LMERT. Uma série de materiais, incluindo relatórios, fichas informativas, infográficos e estudos de caso, foram e continuam a ser divulgados trimestralmente (EU-OSHA, 2022).

## **2.2 PAUSA ATIVA E ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO**

Devido à revolução industrial e à necessidade de aumento de produção, os trabalhadores tiveram a necessidade de realizar tarefas que requerem movimentos constantes e monótonos por longos períodos de tempo, e com isso, surgiram as lesões musculoesqueléticas causadas por esforço repetitivo devido ao trabalho. Perante este cenário na Polónia, no ano de 1925, surgiu a "Ginástica da Pausa", anos mais tarde, surgiu na Holanda e na Rússia e no início do ano de 1960 surgiu na Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. Durante essa década no Japão houve uma consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral (Garcia, 2012).

O conceito de prática de Atividade Física no trabalho é um tema que nos últimos anos teve um crescimento exponencial em todo o mundo, para além do Japão, países como os Estados Unidos e outros adotaram programas de pausas ativas com o objetivo de proporcionar aos seus funcionários a prática de Atividade Física durante a jornada de trabalho, apresentando bons resultados. Por vezes, um estilo de vida sedentário, as lesões e as doenças podem impedir um desempenho adequado nas atividades diárias. A Atividade Física melhora as capacidades do indivíduo, aumenta a autoestima, previne riscos ocupacionais e proporciona uma experiência social positiva a quem o faz (Cáceres-Muñoz, et al., 2017).

As pausas ativas são definidas como períodos de descanso nos quais as pessoas realizam uma série de atividades e ações que lhes permitem uma mudança postural a fim de evitar o aparecimento de problemas ou distúrbios em diferentes partes do corpo, como musculares e articulares, além de reativar ou melhorar a atenção e a produção nas tarefas. É uma rotina que geralmente incorpora movimentos e alongamentos das articulações dos diferentes grupos musculares como: cabeça, pescoço, ombros, cotovelos, mãos, tronco, pernas e pés, outra técnica que costuma ser usada é a prática de exercícios respiratórios para ativar a circulação sanguínea e energia corporal prevenindo problemas causados pela fadiga física e mental, favorecendo a função cerebral e, assim, aumentando a produtividade (Martínez, Hernández, Bastias, Carreño, & Retamal, 2011). Estas são ainda definidas como sessões de Atividade Física desenvolvidas no ambiente de trabalho, com duração mínima contínua de 10 minutos que inclui adaptação física cardiovascular, fortalecimento muscular e melhora da flexibilidade procurando reduzir o risco cardiovascular e as lesões musculares devido às atividades laborais. Assim, as pausas ativas são uma forma de promover a atividade física como hábito de vida saudável, para os quais devem ser desenvolvidos programas de educação para a saúde de modo a demonstrar a importância e os benefícios da Atividade Física regular. No local de trabalho, a grande maioria dos trabalhadores permanece pelo menos oito horas por dia e, dependendo do trabalho, muitas vezes sentado, com um nível mínimo de Atividade Física contribuindo assim para um comportamento sedentário (MINSALUD, 2015).

As Diretrizes da OMS sobre Atividade Física e comportamento sedentário fornecem recomendações de saúde pública baseadas em evidências para crianças, adolescentes,

adultos e idosos sobre a quantidade de Atividade Física (frequência, intensidade e duração) necessária para oferecer benefícios significativos à saúde e mitigar riscos à saúde.

Qualquer quantidade de Atividade Física é melhor do que nenhuma e quanto mais, melhor. Para a saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos, por semana, de Atividade Física de moderada intensidade (ou Atividade Física vigorosa equivalente) para todos os adultos e uma média de 60 minutos diários de Atividade Física aeróbica moderada para crianças e adolescentes. Os adultos devem limitar a quantidade de tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde (Camargo & Añez, 2020).

### **2.3 QUALIDADE DE VIDA**

No que diz respeito ao ambiente de trabalho, existe o conceito de qualidade de vida que está relacionado com as condições laborais onde se incluem aspetos de bem-estar, garantia de saúde física, mental e social (Hipólito, Masson, Monteiro, & Gutierrez, 2017).

A saúde é dimensionada também pela qualidade de vida (QV), a qual abrange diversos aspetos os quais compreendem a visão da intrínseca relação entre condições de trabalho e de saúde, aproximando-se das visões clássicas da medicina social e da discussão que nos últimos anos se vêm revigorando na área e têm no conceito de promoção da saúde a sua estratégia central. Tal conceito foi definido tomando como base a conceção de que se consideram como os determinantes da saúde: o estilo de vida, os avanços da biologia humana, o ambiente físico e social e os serviços de saúde. Como a QV interfere no âmbito da saúde, quando visto em sentido ampliado, ela apoia-se na compreensão das necessidades humanas fundamentais, materiais e espirituais e têm no conceito de promoção da saúde o seu foco mais relevante, ressaltando que viver sem doença ou superar as dificuldades impostas por uma morbilidade influenciam diretamente no entendimento da QV do indivíduo (Sanchez, Sanchez, Barbosa, Guimarães, & Porto, 2019).

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos como o controlo de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da esperança de vida. Assim, qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinónimo

de saúde e por outros como um conceito mais abrangente em que as condições de saúde seriam um dos aspetos a serem considerados (Pereira, Teixeira, & Santos, 2012).

No século XXI, a base conceitual da qualidade de vida relacionada à saúde tem ganho maior fundamentação teórica e metodológica a partir do aprimoramento de pesquisas realizadas nas últimas décadas. A maioria delas voltada para a produção de conhecimento da área da saúde, das questões sociais, individuais e ambientais como resultado das políticas públicas em relação às práticas promotoras da saúde e do bem-estar da vida individual e coletiva (Vasconcelos, et al., 2020).

A promoção da qualidade de vida no trabalho é um campo incipiente que privilegia o respeito e a valorização da vida individual e coletiva. Nessa mesma direção, ao constructo qualidade de vida no trabalho foi herdada a amplitude da definição mais geral de qualidade de vida, utilizada pela OMS, que se refere a um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e que, por isto, engloba aspetos diversos como motivação, satisfação, condições de trabalho, stresse, estilos de liderança, entre outros. Além disso, há quatro ênfases nos estudos sobre qualidade de vida no trabalho: a preocupação com o bem-estar e satisfação do trabalhador aliado ao aumento da produtividade; o envolvimento dos trabalhadores nas decisões e problemas do trabalho; a humanização do trabalho; e a forma de pensar sobre pessoas, trabalho e organizações (Farsen, Boehs, Ribeiro, Biavati, & Silva, 2018).

Carvalho-Freitas, Silva, Tette, Veloso, & Rocha (2018) também refere que os estudos relacionados à Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) envolvem aspetos diversos do mundo do trabalho e de expectativas individuais associando-se a elementos económicos, como salário e incentivos, mas principalmente a fatores ligados à saúde física e mental, à segurança e ao bem-estar daqueles que trabalham.

Nesse sentido, é importante avaliar a satisfação do trabalhador em relação a fatores relativos ao contexto de trabalho. O grupo WHOQOL desenvolveu uma escala, a WHOQOL-Bref, adaptada para português por Vaz Serra e colaboradores em 2006, que permite, em ambiente de trabalho, compreender e interpretar a qualidade de vida dos/das trabalhadores/as (Vaz Serra, et al., 2006).

## **2.4 VARIÁVEIS BIOLÓGICAS**

Em Portugal, como na Europa, a população tem vindo a envelhecer devido ao número reduzido de nascimentos e ao aumento da esperança média de vida.

Na última década, Portugal registou um decréscimo populacional de 2,1% e acentuaram-se os desequilíbrios na distribuição da população pelo território, com uma maior concentração da população no litoral e junto à capital. Agravou-se também o fenómeno de envelhecimento da população, com o aumento expressivo da população idosa e a diminuição da população jovem: em 2021 existiam 182 idosos por cada 100 jovens (INE, 2022). Assim, a população é cada vez mais envelhecida e menos capacitada para realizar as tarefas da vida diária devido à perda de força, mobilidade e equilíbrio, o que leva a um deterioramento da saúde física e mental (Anders, 2007).

Sardinha, Santos, Silva, Baptista, & Owen (2014) assinalam que uma melhor aptidão física, devido a um menor tempo de sedentarismo, leva à preservação da aparência física levando a menores dificuldades na execução de atividades da vida diária.

Santos, Coelho, & Pereira (2020) constataram que na zona centro existe uma prevalência de indivíduos com índice de massa corporal (IMC) acima do normal e também que existe um aumento da pressão arterial com o avançar da idade. Bourbon, Miranda, Vicente, & Rato (2016) indicam que uma regularização dos valores de IMC leva a melhorias da saúde cardiovascular. Se os níveis de IMC estiverem normalizados existe uma regulação dos valores de pressão arterial (Vasques, et al., 2006).

A OMS refere que é importante a Atividade Física para a redução dos níveis de obesidade e indica que, com o seu aumento, existe um decréscimo da aptidão física (IDP, 2009). Pantelić, et al. (2013) demonstraram que quanto maior o valor de IMC menor o nível de aptidão física. Woo, Leung, & Kwok (2007) também concluem que subsiste uma relação entre o IMC e a aptidão física. A maioria dos estudos indica que a preensão manual é um bom indicador de força muscular de um indivíduo, assim sendo, quanto maior a massa muscular e menor a massa gorda melhores são os resultados da preensão manual (Pinheiro, 2013).

A avaliação da composição corporal pode auxiliar em programas de emagrecimento e/ou manutenção da massa corporal e também na deteção primária de comportamentos de risco para o desenvolvimento de algumas doenças, tais como: a hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo 2, entre outras, servindo ainda como parâmetro para o acompanhamento do desempenho de atletas (Filho, et al., 2011).

Assim, é importante que neste estudo se proceda a uma avaliação biológica como o peso, a altura e a força manual bem como à obtenção do IMC.

## 2.5 EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse fisicamente mais ativa. Estas diretrizes globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidências e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a Atividade Física 2018-2030. Ações e investimentos em políticas para promover a Atividade Física e reduzir o comportamento sedentário podem ajudar a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030, nomeadamente, Boa Saúde e Bem-estar (ODS3), Cidades e Comunidades Sustentáveis (ODS11), Ações contra as Mudanças Climáticas (ODS13), bem como Educação de Qualidade (ODS4) entre outros (Camargo & Añez, 2020).

Relativamente ao ODS 3 - Boa Saúde e Bem-estar - pode-se dizer que no tempo de Aristóteles e Platão já havia o conhecimento de que a música afeta a saúde e o bem-estar. No entanto, só em meados do século passado foi possível aos profissionais da saúde estabelecer uma relação entre a música e a recuperação dos doentes. Uma das maiores experiências teve lugar no final da segunda grande guerra quando foi pedido a vários músicos que tocassem em hospitais como forma de acalmar e tratar os feridos. Esta atitude teve resultados tão positivos que as autoridades americanas resolveram profissionalizar pessoas com o intuito de recorrer à música como forma de terapia. Foi então criado o primeiro curso de musicoterapia, em 1944, na Universidade Estadual de Michigan (Areias, 2016).

No que se refere ao ODS 4 - Educação de Qualidade - segundo Libâneo (2018) dá-nos vários conceitos de educação nas diferentes ramificações, referindo que existe a educação nacional, ambiental, rural, sexual, educação para o trânsito, escolar, entre outras. Este autor cita-nos também algumas definições, de outros autores, sobre o conceito de educação, tais como, “a educação não é a preparação para a vida, é a própria vida (...) A educação é uma constante reconstrução ou reorganização da nossa experiência, que opera uma transformação direta da qualidade da experiência”. Refere também que a educação “é um processo de crescimento e desenvolvimento pelo qual o indivíduo assimila um corpo de conhecimentos, demarca seus ideais e aprimora a sua habilidade no trato dos conhecimentos para a consecução de grandes ideais”.

Focando apenas na definição de educação em saúde, a mesma é qualquer combinação de experiências de aprendizagem delineadas com vista a facilitar ações voluntárias conducentes à saúde, ou seja, medidas comportamentais adotadas por uma pessoa, grupo ou comunidade para alcançar um efeito intencional sobre a própria saúde (Candeias, 1997).

No século XX, a promoção da saúde era utilizada como práticas que posteriormente poderiam ser denominadas e datadas a partir do século XIX, por exemplo, com Virchow que já relacionava condições de saúde com condições de vida. Contudo, esta terminologia surgiu na década 20 do século passado com Winslow, e em 1945, com Sigerist, como uma das tarefas essenciais da medicina e no Modelo da História Natural das doenças de Leavell e Clark em 1958. Na década de 1970, destaca-se o 'Informe Lalonde', que fomentou o questionamento do paradigma biomédico dominante, além da I Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde, convocada pela Organização Mundial da Saúde realizada em Alma-Ata. Na década de 1980, destaca-se a “Carta de Ottawa” (Carvalho, Cohen, & Akerman, 2017).

Contudo Candeias (1997), define promoção em saúde como uma combinação de apoios educacionais e ambientais que visa atingir ações e condições de vida conducentes à saúde.

A promoção da saúde é um núcleo fundamental para a saúde pública, combinando a educação na saúde diretamente vocacionada para um indivíduo e comunidade através do melhoramento dos serviços e de todos os afluentes relacionados com este conceito. A promoção da saúde é uma parte essencial em praticamente todos os trabalhos na área da saúde, tais: médicos, enfermeiros e todos os *stakeholders* envolvidos nesta área (Hubley & Copeman, 2008).

## **CAPÍTULO 3. OBJETIVOS**

O ambiente de trabalho pode ser um contexto ideal para a promoção de Atividade Física e de hábitos saudáveis. Neste âmbito, o objetivo principal deste estudo foi analisar os efeitos de um programa de atividade física desenvolvido durante o horário de trabalho na redução do nível de sedentarismo. Adicionalmente, por consequência do programa de pausas ativas, pretendemos:

1. Caracterizar o nível de Atividade Física e o comportamento sedentário dos trabalhadores e identificar estratégias que permitam aumentar a primeira e diminuir o segundo.
2. Promover a qualidade de vida de trabalhadores, tendo em conta a prevenção de doenças e lesões músculo esqueléticas, bem como a diminuição do tempo de comportamento sedentário em contexto laboral.
3. Promover a saúde pelo aumento de pausas ativas durante o horário de trabalho.

## **CAPÍTULO 4. MATERIAL E MÉTODOS**

Descrevemos a metodologia implementada no desenvolvimento deste projeto, centrada na conceptualização do estudo; nos procedimentos - planeamento, questões éticas, estratégias e recursos; nos participantes; nos instrumentos e outras formas de avaliação e, por fim na descrição das atividades de educação para a saúde realizadas.

### **4.1 CONCEPTUALIZAÇÃO DO ESTUDO**

O tipo de estudo concretizado nesta investigação foi um estudo quase experimental, uma vez que não existiu randomização dos sujeitos e alocação aleatória em grupos para receber a intervenção ou não receber, e não existiu grupo de comparação. As variáveis foram quantitativas, correspondendo assim a um estudo quase-experimental quantitativo. A recolha dos dados foi feita entre janeiro de 2022 e março de 2022.

## 4.2 PROCEDIMENTOS

### 4.2.1 PLANEAMENTO

O projeto “Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho” foi implementado na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Coimbra. Consistiu em cinco etapas (Tabela 2):

Tabela 2. Calendarização do projeto

Nº	Descrição	Data	Dia da Semana
1	Obtenção do Parecer da Comissão de Ética	24/11/2021	quarta-feira
2	Apresentação do projeto aos trabalhadores + Obtenção de Consentimento informado e livre	18/01/2022	terça-feira
3	Avaliação Inicial	20/01/2022	quinta-feira
4	Início do Projeto de Intervenção	24/01/2022	segunda-feira
4.1.1	Sessão presencial 1	24/01/2022	segunda-feira
4.1.2	Sessão à distância 1	26/01/2022	quarta-feira
4.1.3	Sessão à distância 1	28/01/2022	sexta-feira
4.2.1	Sessão presencial 2	31/01/2022	segunda-feira
4.2.2	Sessão à distância 2	02/02/2022	quarta-feira
4.2.3	Sessão à distância 2	04/02/2022	sexta-feira
4.3.1	Sessão presencial 3	07/02/2022	segunda-feira
4.3.2	Sessão à distância 3	09/02/2022	quarta-feira
4.3.3	Sessão à distância 3	11/02/2022	sexta-feira
4.4.1	Sessão presencial 4	14/02/2022	segunda-feira
4.4.2	Sessão à distância 4	16/02/2022	quarta-feira
4.4.3	Sessão à distância 4	18/02/2022	sexta-feira
4.5.1	Sessão presencial 5	21/02/2022	segunda-feira
4.5.2	Sessão à distância 5	23/02/2022	quarta-feira
4.5.3	Sessão à distância 5	25/02/2022	sexta-feira
4.6.1	Sessão presencial 6	02/03/2022	quarta-feira
4.6.2	Sessão à distância 6	03/03/2022	quinta-feira
4.6.3	Sessão à distância 6	04/03/2022	sexta-feira
4.7.1	Sessão presencial 7	07/03/2022	segunda-feira
4.7.2	Sessão à distância 7	09/03/2022	quarta-feira
4.7.3	Sessão à distância 7	11/03/2022	sexta-feira
4.8.1	Sessão presencial 8	14/03/2022	segunda-feira
4.8.2	Sessão à distância 8	16/03/2022	quarta-feira
4.8.3	Sessão à distância 8	18/03/2022	sexta-feira
5	Avaliação Final	21/03/2022	segunda-feira

#### **4.2.2 QUESTÕES ÉTICAS**

A proposta de investigação foi submetida previamente à Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra (CEIPC), que emitiu parecer favorável com o número 146\_CEIPC/2021, no dia 24 de novembro de 2021 (Anexo 1). Posteriormente, foi enviado um email ao Sr. Presidente da ESEC para obtenção da autorização para a implementação do projeto na ESEC, bem como o pedido de envio pelo email institucional da carta convite de apresentação do projeto a todos/as os/as trabalhadores/as não-docentes da ESEC (Anexos 2, 3 e 4). Seguiu-se o primeiro contacto presencial com todos/as os/as trabalhadores/as onde foi feita a apresentação do projeto e a obtenção do consentimento informado e livre de todos/as (Anexo 9). Nesta sessão foi explicado aos/às participantes que poderiam, em qualquer momento, deixar de participar, tendo sido garantido o anonimato e a confidencialidade relativamente aos dados. Os dados foram inseridos em base de dados protegida, onde a cada trabalhador foi atribuído um número de identificação e a partir daí apenas a equipa de investigação tinha acesso à identificação da pessoa.

Foi solicitada também a autorização, aos respetivos autores, para utilização dos questionários: IPAQ-versão longa (Anexo 12); QNM (Anexo 13) e WHOQOL-Bref (Anexo 14).

#### **4.2.3 ESTRATÉGIAS E RECURSOS**

As principais estratégias e recursos utilizados neste projeto foram:

##### **A. Questionários:**

1. Avaliação internacional de Atividade Física (IPAQ-versão longa),
2. Nórdico músculo-esquelético (QNM),
3. Qualidade de vida (WHOQOL-Bref),
4. Mobilidade e distâncias percorridas no local de trabalho.

##### **B. Avaliação Biológica:**

1. Peso, altura, força manual (balança bioimpedância, estadiómetro e dinamómetro TAKEI 5401 Digital) (Figuras 1, 2 e 3).

**C. Email** (Pedido de Autorização ao Sr. Presidente ESEC (Anexo 2); Carta convite de apresentação do projeto enviada a todos/as os/as trabalhadores/as não-docentes da ESEC (Anexo 3); Convite enviado a todos/as os/as trabalhadores/as (Anexo 4); Agradecimento e

avaliação inicial (Anexo 5); Lembrete realização pausa ativa enviada 2 vezes por semana (Anexo 6); Avaliação final (Anexo 7); Agradecimento de participação (Anexo 8).

**D.** Consentimento informado e esclarecido para participação em investigação (Anexo 9).

**E.** SMS (Anexo 10).

**F.** Brochura “Recomendações para ser ativo no trabalho” (Anexo 11).

**G.** Bolsa de cintura para corrida e/ou caminhadas.

Tabela 3. Recursos utilizados

Figuras	Descrição
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Balança bioimpedância InBody 270 tetra polar</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estadiómetro</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dinamómetro TAKEI 5401 Digital</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brochura “Recomendações para ser ativo no trabalho”</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bolsa para a cintura</li> </ul>

### **4.3 PARTICIPANTES**

Inicialmente participaram no estudo 29 colaboradores, mas a amostra final foi constituída por 20 trabalhadores ( $47,15 \pm 7,36$  anos de idade; 14 mulheres e 6 homens) do setor administrativo da ESE-IPC. A amostragem é do tipo não probabilística e por conveniência, obedecendo a critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: colaboradores que trabalhem na instituição, com idade superior a 18 anos e que trabalhem no setor administrativo bem como têm de ir pelo menos a 5 sessões práticas lecionadas às segundas-feiras do 12:45h às 13:00h. O único critério de exclusão foi: pessoas portadoras de alterações que impossibilitem a compreensão e/ou realização da avaliação.

### **4.4 INSTRUMENTOS E OUTRAS FORMAS DE AVALIAÇÃO**

Os seguintes instrumentos e outras formas de avaliação apresentados posteriormente foram aplicados antes e após a intervenção.

#### **4.4.1 AVALIAÇÃO BIOLÓGICA**

Na avaliação biológica utilizou-se a balança bioimpedância InBody 270 tetra polar para se obter o peso e o IMC, o estadiómetro para medir a altura e o dinamómetro TAKEI 5401 Digital para medir a força manual.

O equipamento de bioimpedância (BIA) InBody 270 tetra polar de corpo inteiro é tido como um equipamento com melhor precisão para avaliar a composição corporal (Filho, et al., 2011). Ainda que se tenha usado para a investigação os dados relativos ao IMC, com este aparelho obtiveram-se resultados que foram enviados via email individualmente para cada participante, relativos a diferentes variáveis: análise da composição corporal; análise músculo-gordura; análise da obesidade; análise da massa magra segmentar; análise da gordura segmentar; histórico da composição corporal (Anexo 9). O estadiómetro é um equipamento de medida precisa, composto por uma régua rígida com a ponta presa na base. Encaixada nessa régua, uma ponteira, que é móvel, para fazer a medição da altura. O/A participante foi medido/a descalço/a, tendo a coluna direita. A altura é usada para o cálculo do IMC, efetuado automaticamente pelo aparelho de bioimpedância InBody 270 tetra polar. A avaliação da força de preensão manual (FPM) foi realizada com um dinamómetro, sendo usada como parâmetro na prática clínica, exercendo um papel importante no controlo de processos de reabilitação, na avaliação e tratamento de desordens musculoesqueléticas da mão (Sande, Coury, Oishi, & Kumar, 2001).

#### **4.4.2 QUESTIONÁRIO DE MOBILIDADE E DISTÂNCIAS PERCORRIDAS NO LOCAL DE TRABALHO**

A utilização deste questionário (Anexo 17) na investigação foi desenvolvido considerando o estudo realizado de Hua e Yang (2014). Pretendeu-se estudar a perceção que os trabalhadores têm das distâncias diárias de deslocamento pedonal que realizam. Pretendeu-se saber a frequência com que cada trabalhador/a se deslocava num dia de trabalho entre o seu posto de trabalho e os diferentes locais comuns da ESEC (por exemplo: bar, refeitório, sala/refeitório de trabalhadores, impressora, espaço para fumar, receção/portaria, dispensador de água, sala de reuniões, wc's, etc). Depois de registada a frequência foi pedido para indicarem um valor aproximado, em metros, entre o seu posto de trabalho e cada local comum.

#### **4.4.3 QUESTIONÁRIO NÓRDICO MÚSCULO-ESQUELÉTICO (QNM)**

O questionário Nórdico Músculo-Esquelético (QNM), original de Kuorinka, et al. (1987), na versão traduzida e validada para a população Portuguesa por Mesquita, Ribeiro, & Moreira (2010) que permite avaliar os sintomas músculo-esqueléticos presentes em cada trabalhador (Anexo 17). O questionário consiste em 3 questões referentes a 9 áreas anatómicas: o pescoço, ombros, cotovelos, punho e mãos, região torácica, região lombar, anca e coxas, joelhos e tornozelos e pés. A primeira questão refere-se aos últimos 12 meses, pedindo para mencionar se teve alguma alteração como dor, desconforto ou dormência nas diferentes áreas. A segunda questão pretende que o indivíduo refira se, durante os últimos 12 meses, evitou as suas atividades normais (trabalho, serviço doméstico e passatempos) devido a problemas nas diferentes áreas. A terceira questão permite saber se o indivíduo teve algum problema nos últimos 7 dias nas diferentes áreas anatómicas (Mesquita, Ribeiro, & Moreira, 2010). O questionário inclui ainda a escala numérica da dor para a identificação da intensidade da dor nas diferentes áreas anatómicas, compreendida entre 0 - sem dor e 10 - dor máxima, a preencher no caso de algum sintoma de lesão ter sido referido (Miguel, 2003).

O QNM foi usado antes da intervenção e depois da intervenção.

#### 4.4.4 ESCALA *WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE – BREF*

Esta escala é constituída por 26 questões e foi utilizada para avaliar a qualidade de vida dos/as trabalhadores/as. A sua estrutura integra quatro domínios de qualidade de vida: o físico (D1), o psicológico (D2), as relações sociais (D3) e o ambiente (D4) e ainda a qualidade de vida geral (QOL Geral).

Tabela 4. Estrutura WHOQOL-Bref: domínios e facetas (baseado em Vaz Serra, et al. (2006))

WHOQOL-BREF				
Qualidade de Vida Geral	Físico	Psicológico	Relações Sociais	Ambientais
	1. Dor e desconforto	4. Sentimentos positivos	13. Relações pessoais	16. Segurança física
	2. Energia e fadiga	5. Pensamentos, aprendizagem, memória e concentração	14. Apoio social	17. Ambiente no lar
	9. Mobilidade	6. Auto-estima	15. Atividade sexual	18. Recursos económicos
	10. Atividades da vida diária	7. Imagem corporal e aparência		19. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
	11. Dependência de medicação ou tratamentos	8. Sentimentos negativos		20. Oportunidades para adquirir novas informações e competências
	12. Capacidade de trabalho	24. Espiritualidade/ Região/Crenças pessoais		21. Participação e/ou oportunidades de recreio e lazer
				22. Ambiente físico (poluição/barulho/trânsito/clima)
				23. Transporte

Foi utilizada a versão traduzida e validada para Portugal (Vaz Serra, et al., 2006) (Anexo 18). A escala WHOQOL-bref surge da necessidade de criar um instrumento que permitisse uma aplicação menos demorada do que a versão original, a WHOQOL-100. As questões foram selecionadas de acordo com critérios conceptuais e psicométricos, procurando preservar o carácter abrangente do questionário original, selecionando as questões com melhor representatividade da faceta que se pretende avaliar. Os itens que compõem a escala foram formulados de acordo com a metodologia específica aplicada pela OMS, organizadas por respostas tipo likert de 5 pontos (Vaz Serra, et al., 2006).

#### **4.4.5 QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ-VERSÃO LONGA)**

O IPAQ-versão longa, com trinta e um itens para avaliar aspetos da Atividade Física relacionados com a saúde e comportamentos sedentários. A forma longa apresenta separadamente questões relacionadas com vários domínios, ou seja, a Atividade Física no trabalho, Atividade Física como meio de deslocação/transporte, Atividade Física no trabalho doméstico, manutenção geral e cuidar da família, Atividade Física nos tempos livres e recreação e o tempo sentado (Anexo 19) (Campaniço, 2016). Usamos o *International Physical Activity Quality* (IPAQ-versão longa) para avaliar o nível de Atividade Física de cada funcionário (Parrales, 2020).

#### **4.5 ATIVIDADES DE PAUSAS ATIVAS**

O programa de intervenção desenvolvido “Atividade Física em Contexto Laboral: Programa de Intervenção de Pausas Ativas no Trabalho” pretendeu mudar o comportamento sedentário de trabalhadores do setor administrativo, recorrendo-se ao conceito de pausa ativa proporcionando a prática de Atividade Física no próprio local de trabalho.

A intervenção foi baseada no âmbito do programa #BeActive expresso na informação oficial do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) - <https://beactiveportugal.ipdj.pt/> - e especificamente na iniciativa da "pausa ativa no trabalho" - Pausa #BeActiveAtWork, em <https://beactiveportugal.ipdj.pt/pausa-ativa-no-trabalho/> - disponível no site oficial do IPDJ.

A pausa ativa foi realizada 3 vezes por semana ao longo de 8 semanas seguidas (janeiro-março 2022), uma presencial e duas autónomas, sendo a primeira sessão presencial no ginásio, às segundas-feiras, do 12:45h às 13:00h, com duração de 15 minutos, lecionada por uma estudante de Ciências do Desporto, formada e supervisionada para o efeito por um professor de Educação Física do Ensino Superior, e as outras 2 sessões de forma autónoma repetindo sempre os mesmos exercícios da sessão lecionada no início de cada semana em formato presencial.

Era enviado um lembrete prévio com link do vídeo dos exercícios da pausa ativa aos trabalhadores via sms e email, às 8:00h nos respetivos dias (quarta-feira e sexta-feira) para realizarem a pausa ativa de forma autónoma com base no estudo realizado por Olsen, Brown, Kolbe-Alexander, & Burton (2018). Após a realização da pausa ativa era pedido a cada trabalhador para responder “SIM” à sms e verificou-se que a maior parte dos/das participantes realizou a pausa ativa de forma autónoma antes da hora do almoço, por volta das 12:00h.

A descrição das sessões incorpora objetivos, duração, link e a estrutura de cada sessão (Anexo 20.).

## **CAPÍTULO 5. RESULTADOS**

Para a realização da análise estatística foi utilizado o programa IBM SPSS Statistics 21®. Numa primeira abordagem aos dados procedeu-se à análise descritiva das variáveis com base na distribuição de frequências, medidas de tendência central (média, mínimo e máximo) e de dispersão (desvio padrão). No sentido de se poder inferir resultados para a população foi também realizada uma análise comparativa com recurso ao teste t de Student ou ao teste do Qui-Quadrado, dependendo da natureza das variáveis. A aplicação dos testes estatísticos considerou um nível de significância de 5% ( $\alpha=0,05$ ).

### **5.1 TAXA DE ADESÃO E CUMPRIMENTO DAS SESSÕES PRÁTICAS**

No início do programa começaram 29 participantes, tendo concluído 20. A taxa de conclusão do programa foi de 68,97% e 31,03% tiveram morte experimental (Anexo 21).

## 5.2 QUESTIONÁRIO DE MOBILIDADE E DISTÂNCIAS PERCORRIDAS NO LOCAL DE TRABALHO

A leitura da Tabela 5 refere que a maioria dos trabalhadores tendem a subestimar as distâncias percorridas. No que respeita aos valores de distância os trabalhadores, de uma forma geral, em todas as distâncias que referiram face ao seu local de trabalho subestimam a distância, ou seja, tendencialmente tendem a indicar valores menores do que os que realmente percorrem.

Tabela 5. Dados do Questionário mobilidade e distâncias percorridas no local de trabalho

Local	n	Valores relatados			DP	Valores reais			DP	Diferença das médias	Sig
		Máx	Mín	Média		Máx	Mín	Média			
Bar	16	800	1	217,13	244,952	952	150	274,38	187,692	-57,250	0,159
Refeitório	10	640	1	229,10	74,478	540	182	35,325	181,715	-45,700	0,447
Sala / refeitório de trabalhadores	7	300	3	90,43	97,355	180	100	181,43	70,510	-91,000	0,115
Impressora	15	96	1	30,47	23,290	100	10	56,67	33,284	-26,200	0,004
Espaço para fumar (exterior ESSE)	7	1200	10	728,57	442,396	1032	212	581,43	306,169	147,143	0,255
Receção / Portaria	14	600	2	224,07	189,565	864	50	259,29	238,775	-35,214	0,534
Dispensador de água	10	200	5	40,50	57,564	142	36	65,20	33,668	-24,700	0,064
Casa de banho / WC	24	900	1	202,92	246,507	1152	40	373,50	567,627	-170,583	0,016
Presidência	2	1000	120	440,00	486,621	1200	230	558,67	555,469	-118,667	0,137

Não se detetaram valores significativos do ponto de vista estatístico com exceção de dois locais da distância percorrida entre o local de trabalho e a impressora com diferença de 0,004 e a distância percorrida entre o local de trabalho e a casa de banho / WC com uma diferença de 0,016. Portanto, são os únicos dois locais onde registaram diferenças significativas entre os valores relatados e os valores reais. Importa salientar que o valor de diferença positivo, isto é, valor em que os funcionários descrevem que andam mais do que aquilo que efetivamente têm que andar ocorre apenas no espaço relativo ao exterior da escola onde é permitido fumar, ou seja, nesta variável os trabalhadores indicam que andam mais do que o que efetivamente andam.

### 5.3 VARIÁVEIS BIOLÓGICAS PRÉ VS VARIÁVEIS BIOLÓGICAS PÓS

No IMC verifica-se que mais de 50% da amostra tem excesso de peso sendo o valor mais elevado registado no sexo feminino, no pré (Tabela 6) e no pós-intervenção (Tabela 7).

Tabela 6. IMC por sexo na avaliação inicial

		Sexo					
		Masculino		Feminino		Total	
		N	%	N	%	N	%
IMCclass Pré	Peso Normal	3	42,9	8	38,1	11	39,3
	Excesso de Peso	4	57,1	13	61,9	17	60,7
Total		7	100,0	21	100,0	28	100,0

Relativamente ao teste qui-quadrado de Person dá-nos a indicação que não existem diferenças significativas.

Tabela 7. IMC por sexo na avaliação final

		Sexo					
		Masculino		Feminino		Total	
		N	%	N	%	N	%
IMCclass Pós	Peso Normal	3	50,0	6	42,9	9	45,0
	Excesso de Peso	3	50,0	8	57,1	11	55,0
Total		6	100,0	14	100,0	20	100,0

A altura dos participantes é de  $168,25 \pm 12,29$  cm de altura.

Relativamente à avaliação inicial da dinamometria nomeadamente preensão na mão direita obtido foi de  $30,15 \pm 16,17$  e verificou-se na mão esquerda um valor de  $26,50 \pm 12,24$ . Relativamente à avaliação final da dinamometria nomeadamente preensão na mão direita obtido foi de  $25,45 \pm 11,49$  e verificou-se na mão esquerda um valor de  $26,10 \pm 6,78$ .

## 5.4 QNM PRÉ VS QNM PÓS

Os participantes afirmam melhorias na maioria dos itens em avaliação no questionário nórdico músculo-esquelético (Tabela 8) entre os dois momentos de avaliação, sem que tais diferenças se expressem em diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 8. Dados de respostas positivas ao questionário nórdico músculo-esquelético

Partes do corpo	Últimos 12 meses				Últimos 7 dias	
	*Problemas _Pré	*Problemas _Pós	Evitar *atividades normais _Pré	Evitar *atividades normais _Pós	*Problemas _Pré	*Problemas _Pós
a) Pescoço	11 (55%)	9 (45%)	5 (25%)	5 (25%)	4 (20%)	3 (15%)
b) Ombros	11 (55%)	9 (45%)	6 (30%)	5 (25%)	7 (24%)	7 (35%)
c) Cotovelos	1 (5%)	1(5%)	1 (5%)	1 (5%)	1 (5%)	1 (5%)
d) Punhos	9 (45%)	6 (30%)	3 (15%)	3 (15%)	5 (25%)	2 (10%)
e) Região Torácica	2 (10%)	1 (5%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
f) Região Lombar	9 (45%)	4 (20%)	4 (20%)	1 (5%)	2 (10%)	1 (5%)
g) Anca/coxas	6 (30%)	7 (35%)	3 (15%)	3 (15%)	3 (15%)	3 (15%)
h) Joelhos	7 (24%)	4 (20%)	2 (10%)	1 (5%)	1 (5%)	1 (5%)
i) Tornozelo/pés	4 (20%)	3 (15%)	2 (10%)	2 (10%)	1 (5%)	1 (5%)

\*Problemas – dor, desconforto ou dormência

\*Atividades normais – trabalho, ou passatempos

### Modelo:

$$\chi^2 \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

; gl=1 ; No mínimo valores obtidos têm de ser iguais ou superiores a 3,84 para ser estatisticamente significativo.

Estatisticamente analisando nos últimos 12 meses teve problemas:

a)  $X^2(1) = 0,1$ ;  $p > 0,05$

b)  $X^2(1) = 0,1$ ;  $p > 0,05$

c)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$

d)  $X^2(1) = 0,3$ ;  $p > 0,05$

e)  $X^2(1) = 0,17$ ;  $p > 0,05$

f)  $X^2(1) = 0,96$ ;  $p > 0,05$

g)  $X^2(1) = 0,04$ ;  $p > 0,05$

h)  $X^2(1) = 0,41$ ;  $p > 0,05$

i)  $X^2(1) = 0,07$ ;  $p > 0,05$

Principal conclusão: Não se verificaram valores estatisticamente significativos (nenhum dos valores é igual ou superior a 3,84)

Estatisticamente analisando nos últimos 12 meses evitou atividades normais:

- a)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- b)  $X^2(1) = 0,05$ ;  $p > 0,05$
- c)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- d)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- e)  $X^2(1)$  = não é possível obter o cálculo;  $p > 0,05$
- f)  $X^2(1) = 0,9$ ;  $p > 0,05$
- g)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- h)  $X^2(1) = 0,07$ ;  $p > 0,05$
- i)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$

Principal conclusão: Não se verificaram valores estatisticamente significativos (nenhum dos valores é igual ou superior a 3,84)

Estatisticamente analisando nos últimos 7 dias teve problemas:

- a)  $X^2(1) = 0,07$ ;  $p > 0,05$
- b)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- c)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- d)  $X^2(1) = 0,64$ ;  $p > 0,05$
- e)  $X^2(1)$  = não é possível obter o cálculo;  $p > 0,05$
- f)  $X^2(1) = 0,17$ ;  $p > 0,05$
- g)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- h)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$
- i)  $X^2(1) = 0$ ;  $p > 0,05$

Principal conclusão: Não se verificaram valores estatisticamente significativos (nenhum dos valores é igual ou superior a 3,84)

## 5.5 WHOQOL-BREF PRÉ VS WHOQOL-BREF PÓS

Relativamente à qualidade de vida globalmente em todos os domínios existiram alterações positivas (Tabela 9).

Tabela 9. Dados descritivos por indivíduo\_ WHOQOL-BREF

ID	Físico		Psicológico		Relações Sociais		Ambiental		Geral	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
1	46,43	60,71	75,00	75,00	91,67	91,67	50,00	59,38	37,50	37,50
2	78,57	75,00	66,67	75,00	75,00	91,67	46,88	56,25	75,00	75,00
3	53,57	67,86	66,67	70,83	66,67	66,67	65,63	71,88	75,00	75,00
4	64,29	78,57	62,50	70,83	75,00	75,00	68,75	65,63	75,00	75,00
5	75,00	67,86	83,33	79,17	91,67	91,67	68,75	68,75	87,50	75,00
6	71,43	*	58,33	*	66,67	*	53,13	*	50,00	*
7	64,29	50,00	70,83	58,33	83,33	58,33	71,88	56,25	62,50	50,00
8	82,14	82,14	79,17	70,83	75,00	75,00	59,38	59,38	75,00	62,50
9	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10	64,29	67,86	70,83	62,50	83,33	75,00	46,88	46,88	50,00	62,50
11	100,00	100,00	91,67	91,67	91,67	83,33	59,38	68,75	62,50	75,00
12	92,86	92,86	87,50	95,83	100,00	100,00	75,00	75,00	75,00	75,00
13	78,57	*	58,33	*	100,00	*	34,38	*	62,50	*
14	71,43	*	70,83	*	58,33	*	56,25	*	62,50	*
15	57,14	*	83,33	*	91,67	*	59,38	*	50,00	*
16	82,14	82,14	75,00	91,67	83,33	91,67	53,13	59,38	75,00	75,00
17	50,00	*	66,67	*	83,33	*	56,25	*	75,00	*
18	46,43	57,14	75,00	79,17	66,67	75,00	53,13	53,13	37,50	25,00
19	78,57	85,71	70,83	75,00	75,00	75,00	53,13	46,88	75,00	75,00
20	75,00	75,00	79,17	83,33	83,33	100,00	68,75	68,75	87,50	87,50
21	92,86	96,43	79,17	75,00	100,00	100,00	62,50	62,50	62,50	75,00
22	71,43	82,14	70,83	75,00	75,00	83,33	53,13	59,38	75,00	75,00
23	42,86	42,86	41,67	45,83	50,00	50,00	40,63	50,00	37,50	37,50
24	92,86	*	87,50	*	100,00	*	71,88	*	87,50	*
25	64,29	64,29	70,83	66,67	75,00	75,00	59,38	56,25	75,00	75,00
26	64,29	*	66,67	*	100,00	*	59,38	*	62,50	*
27	85,71	71,43	79,17	75,00	75,00	75,00	59,38	53,13	75,00	75,00
28	60,71	64,29	75,00	58,33	41,67	58,33	43,75	46,88	75,00	75,00
29	82,14	*	87,50	*	75,00	*	59,38	*	75,00	*

\*Sem dados suficientes para cálculo

Existiu aumento em todos os domínios em análise dos valores médios do pré para o pós avaliação. Apesar deste aumento não houve ganhos estatisticamente significativos (Tabela 10).

Tabela 10. Estatística de amostras emparelhadas\_ WHOQOL-BREF

Domínios Avaliação	Físico		Psicológico		Relações Sociais		Ambiental		Geral	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
Média	71,07	73,21	73,54	73,75	77,92	79,58	57,97	59,22	67,5	66,88
Desvio padrão	3,66	3,32	2,31	2,69	3,27	3,23	2,19	1,90	3,44	3,66

## 5.6 IPAQ PRÉ VS IPAQ PÓS

Nas Tabelas 12 a 22 são apresentadas as frequências do número de dias por semana da prática de Atividade Física para cada tipo de Atividade Física pré e pós.

Destaca-se que quanto às questões relativas à Atividade Física vigorosa (Tabela 11) e moderada (Tabela 12) no trabalho nenhum dos participantes afirma que realiza este tipo de atividades.

Tabela 11. Atividade Física, trabalho: Dias Atividade Física VIGOROSA no emprego por semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	20	100	0	20	100

Tabela 12. Atividade Física, trabalho: Dias Atividade Física MODERADA, no emprego por semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	20	100	0	20	100

No que concerne ao ato de caminhar 10 minutos seguidos no emprego, durante cada um dos 5 dias úteis de trabalho (Tabela 13), a maioria dos participantes não o faz nem no início (90%) nem após o programa (85%).

Tabela 13. Atividade Física, trabalho: Dias caminhada 10min emprego semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	18	90	0	17	85
5	2	10	3	1	5
			5	2	10

Relativamente à Atividade Física como meio de deslocação/transporte (Tabela 14) é possível analisar-se que todos os participantes viajam num veículo existindo maior percentagem no pré e pós em 5 dias (45%).

Tabela 14. Atividade Física, deslocamento em transporte: Dias viaja veículo motor por semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
2	1	5	2	1	5
5	9	45	5	9	45
6	2	10	6	3	15
7	8	40	7	7	35

Na Atividade Física como meio de deslocação/transporte (Tabela 15) é possível analisar-se que por semana 85% dos participantes não andam 10 minutos de bicicleta tanto no pré como no pós avaliação.

Tabela 15. Atividade Física, deslocamento em transporte: Dias anda 10min bicicleta semana (Velocidade Moderada) (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	17	85	0	17	85
2	2	10	2	1	5
5	1	5	5	1	5
			7	1	5

Na Atividade Física como meio de deslocação/transporte (Tabela 16) verifica-se que antes e após a intervenção a maior percentagem em que os participantes caminham pelo menos 10 minutos de um lado para o outro (passo moderado) é nos 7 dias.

Tabela 16. Atividade Física, deslocamento em transporte: Dias caminhada 10 min (Passo moderado) (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	3	15	0	3	15
1	1	5	2	3	15
2	4	20	4	1	5
4	1	5	5	4	20
5	3	15	6	2	10
7	8	40	7	7	35

No que diz respeito a trabalho doméstico, manutenção geral e cuidar da família é possível aferir-se que antes e após a intervenção nenhum dos participantes faz Atividade Física vigorosa (Tabela 17) como levantar e/ou transportar objetos pesados, cortar madeira, limpar neve ou cavar no jardim/quintal.

Tabela 17. Trabalho Doméstico Manutenção Geral e Cuidar da Família: Dias Atividade Física VIGOROSA por semana semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	20	100	0	20	100

Relativamente a trabalho doméstico, manutenção geral e cuidar da família (Tabela 18) registamos que por semana a maioria dos participantes faz 3 ou menos vezes por semana Atividade Física moderada - levantar e/ou transportar objetos leves, limpar/lavar janelas, varrer ou podar no jardim/quintal – 70% na avaliação antes e 65% depois do programa. Estes dados remetem para o facto da maioria dos dias da semana não requerem dos participantes atividades físicas moderadas.

Tabela 18. Trabalho Doméstico Manutenção Geral e Cuidar da Família: Dias Atividade Física MODERADA por semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	3	15	0	3	15
1	4	20	1	3	15
2	3	15	2	5	25
3	4	20	3	2	10
5	3	15	4	1	5
7	3	15	5	2	10
			7	4	20

Em relação às atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres (Tabela 19) podemos concluir que, antes da intervenção 50% das pessoas não andam pelo menos 10 minutos no seu tempo livre/lazer (passo moderado) e após a intervenção 65% das pessoas anda pelo menos 10 minutos no seu tempo livre/lazer (passo moderado).

Tabela 19. Atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres: Dias anda 10min (Passo Moderado) (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	10	50	0	7	35
1	3	15	1	1	5
2	4	20	2	6	30
3	1	5	3	2	10
4	1	5	4	1	5
5	1	5	5	1	5
			7	2	10

Nas atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres (Tabela 20) como ginástica aeróbica, corrida, bicicleta e natação, verificamos que no pré (75%) e no pós intervenção (70%) das pessoas não faz atividade física vigorosa.

Tabela 20. Atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres: Dias Atividade Física VIGOROSA por semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	15	75	0	14	70
1	2	10	1	3	15
2	2	10	2	1	5
3	1	5	3	2	10

No caso Atividade Física moderada (Tabela 21) como andar de bicicleta a uma velocidade moderada, nadar e jogar ténis, verificamos que no pré (75%) e no pós programa (80%) das pessoas não faz qualquer atividade física moderada.

Tabela 21. Atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livres: Dias Atividade Física MODERADA por semana (Pré e Pós)

Pré			Pós		
Dias	Frequência	%	Dias	Frequência	%
0	15	75	0	16	80
1	1	5	1	1	5
2	3	15	2	2	10
3	1	5	5	1	5

Com base no software informático (Nutritotal, 2010) obtiveram-se valores da energia gasta com cada tipo de atividade (kcal) antes e após a intervenção (Tabela 22) concluindo-se que para cada secção (Secção 1 Atividade Física no trabalho; Secção 2 Atividade Física como meio de deslocação/transportes; Secção 3 trabalho doméstico, manutenção geral e cuidar da família; Secção 4 atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livre e Secção 5 tempo sentado) não existiram grandes diferenças significativas.

Tabela 22. Estatística de total de Kcal Pré vs Pós

	<b>Média</b>	<b>Erro Desvio</b>
Total Kcal 1.b. AtivFísTrabDias ativ fís VIGOROSA seman Pré	0,00	0,000
Total Kcal 1.b. AtivFísTrabDias ativ fís VIGOROSA seman Pós	0,00	0,000
Total Kcal 1.d. AtivFísTrabDias ativ físic MODERADA seman Pré	0,00	0,000
Total Kcal 1.d. AtivFísTrabDias ativ físic MODERADA seman Pós	0,00	0,000
Total Kcal 1.f. AtivFísTrabDias caminh 10min empreg seman (Passo moderado) Pré	2,74	8,429
Total Kcal 1.f. AtivFísTrabDias caminh 10min empreg seman (Passo moderado) Pós	3,81	9,380
Total Kcal 2.a. AtivFísDeslTranspDias veíc motor seman Pré	2609,51	792,101
Total Kcal 2.a. AtivFísDeslTranspDias veíc motor seman Pós	2609,83	909,214
Total Kcal 2.c. AtivFísDeslTranspDias anda 10min por dia bicic seman (Velocidade Moderada) Pré	171,30	493,623
Total Kcal 2.c. AtivFísDeslTranspDias anda 10min por dia bicic seman (Velocidade Moderada) Pós	269,80	752,059
Total Kcal 2.f. AtivFísDeslTranspDias caminh 10min desloc um lado para outro (Passo Moderado) Pré	755,15	890,804
Total Kcal 2.f. AtivFísDeslTranspDias caminh 10min desloc um lado para outro (Passo Moderado) Pós	985,24	1048,336
Total Kcal 3.a. TrabDomDias ativ fís VIGOROSA seman Pré	0,00	0,000
Total Kcal 3.a. TrabDomDias ativ fís VIGOROSA seman Pós	0,00	0,000
Total Kcal 3.c. TrabDomDias ativ físic MODERADA seman Pré	654,69	616,503
Total Kcal 3.c. TrabDomDias ativ físic MODERADA seman Pós	852,87	1038,354
Total Kcal 4.a. AtivFísDespRecTempLivreDias anda 10min no temp lazer (Passo Moderado) Pré	349,16	468,830
Total Kcal 4.a. AtivFísDespRecTempLivreDias anda 10min no temp lazer (Passo Moderado) Pós	682,80	664,805
Total Kcal 4.d. AtivFísDespRecTempLivreDias ativ física VIGOROSA seman Pré	694,92	1466,605
Total Kcal 4.d. AtivFísDespRecTempLivreDias ativ física VIGOROSA seman Pós	805,42	1682,753
Total Kcal 4.f. AtivFísDespRecTempLivreDias ativ física MODERADA seman Pré	260,50	527,573
Total Kcal 4.f. AtivFísDespRecTempLivreDias ativ física MODERADA seman Pós	195,10	424,526
IPAQ VL 5.a. TempSentTempo sentad dia de seman Kcaldia Pré	975,37	259,269
IPAQ VL 5.a. TempSentTempo sentad dia de seman Kcaldia Pós	845,04	231,619
IPAQ VL 5.b. TempSentTempo sentad fim de seman Kcaldia Pré	550,87	416,641
IPAQ VL 5.b. TempSentTempo sentad fim de seman Kcaldia Pós	388,91	236,371

## CAPÍTULO 6. DISCUSSÃO

Discutimos neste capítulo os resultados analisados. Relativamente às características da nossa amostra destacamos que a amostra final foi constituída por 20 trabalhadores, com idades entre os 36 e os 61 anos (sexo feminino 70% e masculino 30%).

A análise da amostra do presente estudo indica que existe uma maior prevalência de indivíduos do sexo feminino (70%), resultados que vão ao encontro de um estudo com trabalhadores do sector administrativo realizado por Olsen, Brown, Kolbe-Alexander, & Burton (2018), cujos participantes eram maioritariamente do sexo feminino (69%).

Utilizou-se o questionário Mobilidade e distâncias percorridas apenas antes da intervenção considerando o estudo realizado por Hua & Yang (2014). Pretendeu-se estudar a perceção que os trabalhadores têm das distâncias diárias de deslocamento pedonal que realizam. No que respeita aos valores de distância os trabalhadores, de uma forma geral, em todas as distâncias que referiram face ao seu local de trabalho subestimam a distância, ou seja, tendencialmente tendem a indicar valores menores do que os que realmente percorrem. Portanto, não se detetaram valores significativos do ponto de vista estatístico com exceção de dois locais da distância percorrida entre o local de trabalho e a impressora com diferença de 0,004 e a distância percorrida entre o local de trabalho e a casa de banho / WC com uma diferença de 0,016. Assim sendo, são os únicos dois locais onde se registaram diferenças significativas entre os valores relatados e os valores reais. Importa salientar que o valor de diferença positivo, isto é, valor em que os funcionários descrevem que andam mais do que aquilo que efetivamente têm que andar ocorre apenas no espaço relativo ao exterior da escola onde é permitido fumar, ou seja, nesta variável os trabalhadores indicam que andam mais do que efetivamente fazem.

Relativamente ao primeiro objetivo: promover a qualidade de vida de trabalhadores, tendo em conta a prevenção de doenças e lesões músculo esqueléticas bem como a diminuição do tempo de comportamento sedentário em contexto laboral, utilizaram-se os questionários WHOQOL-BREF e o Nórdico músculo-esquelético. Para avaliar a qualidade de vida utilizou-se o questionário WHOQOL-BREF antes e depois da intervenção os resultados obtidos mostraram que, em média, no domínio físico no pré tinham 71,720% passou a 73,2145%; no domínio psicológico no pré tinham 73,5420% passou a 73,7495%; no domínio relações sociais no pré tinham 77,9170% passou a 79,5835%; no domínio ambiente no pré tinham 57,9720% passou a 59,2215% e no domínio geral sociais no pré

tinham 67,5000% passou a 66,8750%. Apesar de existirem ligeiras diferenças  $p > 0,05$  não houve ganhos estatisticamente significativos. O estudo de Arslan, Alemdaroglu, Karaduman, & Ylmaz (2019) sobre efeitos da Atividade Física na qualidade do sono, na satisfação profissional e na qualidade de vida dos trabalhadores de escritório realizado numa Universidade com trabalhadores do sector administrativo utilizou também a Escala de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-BREF) para avaliar a qualidade de vida entre 2 grupos: um que pratica Atividade Física regular e o outro que não pratica Atividade Física regular cujos resultados obtidos das subescalas WHOQOL-BREF do grupo 1 foram superiores ao do grupo 2 ( $p < 0,05$ ). Relativamente ao QNM conclui-se que os problemas da sensação de dor e desconforto diminuíram ligeiramente mas para ser estatisticamente significativo os valores obtidos têm de ser iguais ou superiores a 3,84 e isso não se verifica em nenhum dos casos, já no estudo realizado por Campos (2019) verificou-se que os resultados obtidos indicam que as estratégias de prevenção de LMERT realizadas obtiveram resultados estatisticamente significativos ( $p = 0,00$ ) sobretudo nas regiões do pescoço, ombros e mãos e punhos no grupo de intervenção. Para além disso, a intensidade da dor no grupo de intervenção diminui bastante, passando da intensidade de “dor horrível” para “muita dor”.

Relativamente ao segundo objetivo: promover a saúde pelo aumento de pausas ativas durante o horário de trabalho foram utilizados os lembretes semanais e a prática de Atividade Física presencial e de forma autónoma. A pausa ativa foi realizada 3 vezes por semana ao longo de 8 semanas seguidas (janeiro-março 2022), uma presencial e duas autónomas, sendo a primeira sessão presencial no ginásio, às segundas-feiras, do 12:45h às 13:00h, com duração de 15 minutos, lecionada por uma estudante de Ciências do Desporto, formada e supervisionada para o efeito por um professor de Educação Física do Ensino Superior, e as outras 2 sessões de forma autónoma repetindo sempre os mesmos exercícios da sessão lecionada no início de cada semana em formato presencial. Era enviado um lembrete prévio com link do vídeo dos exercícios da pausa ativa aos trabalhadores via sms e email, às 8:00h nos respetivos dias (quarta-feira e sexta-feira) para realizarem a pausa ativa de forma autónoma com base no estudo realizado por Olsen, Brown, Kolbe-Alexander, & Burton (2018). Após a realização da pausa ativa era pedido a cada trabalhador para responder “SIM” à sms e verificou-se que a maior parte dos/das participantes realizou a pausa ativa de forma

autónoma antes da hora do almoço, por volta das 12:00h. Tendo em conta os critérios de exclusão referidos anteriormente dos 29 participantes apenas 20 cumpriram o critério.

Por último, caracterizar o nível de Atividade Física e o comportamento sedentário dos trabalhadores e identificar estratégias que permitam promover a Atividade Física e diminuir o comportamento sedentário. Para cumprir com este objetivo foi disponibilizado uma brochura (Anexo 11) no início da sessão com recomendações para ser ativo no trabalho, utilizado o IPAQ-versão longa e obtiveram-se valores de IMC e de força manual.

Os resultados ao IPAQ-versão longa para avaliar o nível de Atividade Física de cada trabalhador demonstraram que existiram ligeiras diferenças para a prática de Atividade Física (moderada e vigorosa) e em termos de energia gasta para cada secção (Secção 1 Atividade Física no trabalho; Secção 2 Atividade Física como meio de deslocação/transportes; Secção 3 trabalho doméstico, manutenção geral e cuidar da família; Secção 4 atividades físicas e desportivas de recreação e tempos livre e Secção 5 tempo sentado) não existiram grandes diferenças significativas. O estudo realizado por Parrales (2020) utilizaram o IPAQ antes e após a intervenção obtendo-se resultados favoráveis na prevenção do sedentarismo passando a praticar mais tempo de atividade física. Relativamente ao IMC antes e após a intervenção verifica-se que mais de 50% da amostra tem excesso de peso sendo o valor mais elevado registado no sexo feminino. Quanto ao teste qui-quadrado de Person este dá-nos a indicação que não existem diferenças significativas. Em relação à dinamometria na avaliação inicial quanto ao valor máximo de prensão obtido foi de 34,1 e verificou-se na mão direita, já na avaliação final quanto ao valor máximo de prensão obtido foi de 48,3 e verificou-se na mão esquerda.

## CAPÍTULO 7. CONCLUSÃO

Pausas ativas ajudam os colaboradores das organizações a recuperar ativamente, realizando atividades físicas e de compensação corporal, através de exercícios físicos.

Face resultados apresentados e no que concerne ao primeiro objetivo desta pesquisa podemos concluir no que respeita à promoção da qualidade de vida de trabalhadores, inferida pelo WHOQOL-BREF, que se registou uma tendência positiva de melhoria mas sem diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de recolha. Adicionalmente, em relação à diminuição de doenças e lesões músculo esqueléticas inferida pelo QNM também se registou uma tendência positiva de melhoria mas sem diferenças estatisticamente significativas. Por fim, também no âmbito do objetivo principal desta intervenção, a tendência positiva relativa à diminuição do tempo de comportamento sedentário, inferida pelo IPAQ, em contexto laboral, não alcançou diferenças estatisticamente significativas. O mesmo padrão de diferenças sem significado estatístico também ocorreu em contexto lúdico e em contexto doméstico.

No que concerne ao objetivo 2, centrado na promoção da saúde pelo aumento de pausas ativas durante o horário de trabalho, constatamos uma tendência positiva bastante moderada que foi confirmada mas sem diferenças estatisticamente significativas (WHOQOL-BREF, QNM & IPAQ).

No objetivo 3 deste trabalho - caracterizar o nível de Atividade Física (AF) e o comportamento sedentário dos trabalhadores e identificar estratégias que permitam promover a Atividade Física e diminuir o comportamento sedentário -, verificamos que os níveis de AF são nulos ou muito baixos no local de trabalho e, genericamente muito baixos nos tempos livres e em momentos não laborais.

Em síntese, concluímos que antes da intervenção os níveis de atividade física eram muito baixos. Após a intervenção, os resultados mostraram pequenas diferenças, registando-se uma tendência para diferenças entre o pré e o pós-intervenção sem significado estatístico.

Importa, no caso concreto desta temática e desta organização, continuar a desenvolver-se este programa de educação para valores associados a estilos de vida saudáveis que contribua para a sensibilização de prática de Atividade Física, que segundo o Eurobarómetro de 2022, indica que 73% da população Portuguesa é sedentária. Também é relevante serem implementadas estratégias de prevenção de LMERT, com formas de combater as posturas incorretas, colaborando assim, no aumento do bem-estar dos

indivíduos. Políticas nacionais e locais de educação, promoção e incentivo à prática de Atividade Física são importantes, nomeadamente o reforço da Educação Física na escola e outros projetos (e.g., Recreios Ativos, etc) na mesma, bem como atividades de Pausas Ativas Laborais.

O nosso estudo teve uma amostra reduzida, possivelmente devendo-se ao facto de a intervenção ter iniciado em momentos de pandemia e houve pessoas que por questões de saúde, isolamento acabaram por sair do programa.

Deste ponto de vista também não nos foi possível implementar aquilo que para nós é importante para estudos posteriores nomeadamente usar instrumentos de medição efetiva da Atividade Física – acelerometria. No futuro importa ainda estudar os efeitos de um programa com as mesmas características, mas em vez de 8 semanas ter 10 ou mais, ou de forma independente e ou concomitante o número de sessões presenciais ser de duas por semana.

## 8. REFERÊNCIAS

- Anders, M. (2007). *ACE FitnessMatters*. Obtido de Function Follows Fitness: <https://www.acefitness.org/getfit/studies/functionfitness.pdf>
- APSEI. (11 de abril de 2022). *As Lesões Muscoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT)*. Obtido de Associação Portuguesa de Segurança: <https://www.apsei.org.pt/areas-de-atuacao/seguranca-no-trabalho/as-lesoes-muscoesqueleticas-relacionadas-com-o-trabalho-lmert/>
- Areias, J. (2016). Nascer e Crescer. *Revista de pediatria do centro hospitalar do Porto*, 25(1), 7-10. Obtido de [https://www.researchgate.net/publication/317470731\\_A\\_musica\\_a\\_saude\\_e\\_o\\_bem\\_estar](https://www.researchgate.net/publication/317470731_A_musica_a_saude_e_o_bem_estar)
- Arslan, S., Alemdaroglu, I., Karaduman, A., & Ylmaz, O. (2019). The effects of physical activity on sleep quality, job satisfaction, and quality of life in office workers. *IOS Press*, 3-7. doi:10.3233/WOR-192902
- Bourbon, M., Miranda, N., Vicente, A., & Rato, Q. (2016). *Doenças Cardiovasculares. Sabe como Prevenir?* Obtido de Instituto Nacional de Saúde: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2016/03/DoencasCardiovasculares.pdf>
- Cáceres-Muñoz, V., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M., & Mayta-Tristán, P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista Peruana Medicina Experimental y Salud Pública*, 34(4), 611-8. doi:10.17843/rpmesp.2017.344.2848
- Calijuri, M. L., Santiago, A. d., Camargo, R. d., & Neto, R. (2009). Study of indicators of environmental health and sanitation in Northern city of Brazil. *Engenharia Sanitaria e Ambiental*, 14(1), 19-28. doi:10.1590/S1413-41522009000100003
- Camargo, E., & Añez, R. (2020). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário*. Obtido de World Health Organization: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Campaniço, H. (2016). *Validade simultânea do questionário internacional de atividade física através da medição objectiva da actividade física por actigrafia proporcional* [Tese de Mestrado]. Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Obtido de <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11866/1/DISSERTA%20c3%87%20c3%83%20O%202016%20Helena%20Campani%20c3%a7o.pdf>
- Campos, F. (2019). *Efeito de um programa de prevenção de lesões músculo esqueléticas relacionadas com o trabalho, em colaboradores de escritório* [Tese de Mestrado]. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto. Obtido de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/124341/2/367986.pdf>
- Candeias, N. (1997). The concepts of health education and promotion-individual and organizational changes. *Revista de Saúde Pública*, 31(2), 209-13. Obtido de <https://www.scielosp.org/pdf/rsp/1997.v31n2/209-213/pt>
- Carvalho, F., Cohen, S., & Akerman, M. (2017). Reflecting on the established in Health Promotion to problematize 'dogmas'. *Saúde em Debate*, 41(3), 265-276. doi:10.1590/0103-11042017S320
- Carvalho-Freitas, M., Silva, V., Tette, R., Veloso, H., & Rocha, P. (2018). Returning to workplace activities among amputees: quality of life at work, depression, and anxiety.

- Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 18(4), 468-475. doi:10.17652/rpot/2018.4.14415
- Donath, L., Faude, O., Schefer, Y., Roth, R., & Zahner, L. (2015). Repetitive Daily Point of Choice Prompts and Occupational Sit-Stand Transfers, Concentration and Neuromuscular Performance in Office Workers: An RCT. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 12, 4340-4353. doi:10.3390/ijerph12044340
- EnviEstudos. (01 de abril de 2022). *Lesões Musculoesqueléticas*. Obtido de EnviEstudos: <https://www.enviestudos.com/lesoes-musculoesqueleticas/>
- EU-OSHA. (23 de junho de 2022). *Locais de trabalho saudáveis aliviam a carga 2020-22*. Obtido de European Agency for Safety and Health at Work: <https://healthy-workplaces.eu/en/about-topic/what-issue>
- Farsen, T., Boehs, S., Ribeiro, A., Biavati, V., & Silva, N. (2018). Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? *Interação em Psicologia*, 22(1), 31-41. Obtido de <https://pdfs.semanticscholar.org/5a18/43d19b0bdd6451a582b5e274eb72446fe800.pdf>
- Filho, A., Ravagnani, F., Oliveira, M., Fett, C., Zavala, A., & Ravagnani, C. (2011). Comparison between different instruments for evaluation bioimpedance fat percentage. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 19(2), 5-12. Obtido de <https://www.researchgate.net/publication/235980508>
- Garcia, F. (2012). *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios publicos gases de occidente s.a e.s.p de la ciudad de cali*. [Trabalho de Bacharelato, Univerdidad del Valle]. Obtido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4370/CB-0460628.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gil, A. (2002). *Como Elaborar Projetos de Pesquisa (2ª ed.) (PDF)*. São Paulo: Atlas. Obtido em 14 de 04 de 2022, de [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\\_C1\\_como\\_elaborar\\_projeto\\_de\\_pesquisa\\_-\\_antonio\\_carlos\\_gil.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf)
- Halbesleben, J. (2010). The Role of Exhaustion and Workarounds in Predicting Occupational Injuries: A Cross-Lagged Panel Study of Health Care Professionals. *Journal of Occupational Health*, 15(1), 1-16. doi:10.1037/a0017634
- Hipólito, M., Masson, V., Monteiro, M., & Gutierrez, G. (2017). Quality of working life: assessment of intervention studies. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(1), 189-97. doi:10.1590/0034-7167-2015-0069
- Hua, Y., & Yang, E. (2014). Building spatial layout that supports healthier behavior of office workers: A new performance mandate for sustainable buildings. *IOS Press*, 49, 373-380. doi:10.3233/WOR-141872
- Hubley, J., & Copeman, J. (2008). *Practical Health Promotion*. Cambridge: Polity Press. Obtido de [https://books.google.pt/books?id=cyJgDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Hubley,+J.,+%26+Copeman,+J.+\(2008\).+Practical+Health+Promotion.&hl=pt#v=onepage&q&f=false](https://books.google.pt/books?id=cyJgDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Hubley,+J.,+%26+Copeman,+J.+(2008).+Practical+Health+Promotion.&hl=pt#v=onepage&q&f=false)
- IDP. (2009). *Orientações da União Europeia para a Actividade Física*. Obtido de Instituto do Desporto de Portugal: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_pt.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pt.pdf)

- INE. (14 de abril de 2022). *Instituto Nacional de Estatística*. Obtido de INE: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=526271534&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=526271534&DESTAQUESmodo=2)
- Kuorinka, I., Jonsson, B., Kilbom, A., Vinterberg, H., Biering-Sorensen, F., Andersson, G., & Jorgensen, K. (1987). Standardised Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. *Applied Ergonomics*, *18*, 233-237. doi: 10.1016/0003-6870(87)90010-x
- Leriche, R. (1936). *De la santé à la maladie, la douleur dans les maladies, où va a médecine ?* Obtido em 23 de 06 de 2022, de <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/13153.pdf>
- Libâneo, J. (2018). Os significados da educação, modalidades de prática educativa e a organização do sistema educacional. *Revista Inter Ação*, *16*, 67-90. doi:10.5216/ia.v16i1/2.55234
- Martínez, X., Hernández, M., Bastias, C., Carreño, A., & Retamal, M. (2011). Active break as a changing factor in the physical activity of public officials. *Revista Cubana de Salud Pública*, *37(3)*, 306-313. Obtido em 06 de Abril de 2022, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21419366011>
- Mesquita, C., Ribeiro, J., & Moreira, P. (2010). Portuguese version of the standardized Nordic musculoskeletal questionnaire: cross cultural and reliability. *Journal of Public Health*, *15(5)*, 461-466. doi:10.1007/s10389-010-0331
- Miguel, J. (2003). *A Dor como 5º sinal vital. Registo sistemático da intensidade da Dor*. Obtido de Direção-Geral da Saúde: [https://www.aped-dor.org/documentos/DGS-dor\\_como\\_5\\_sinal\\_vital\\_-\\_2003.pdf](https://www.aped-dor.org/documentos/DGS-dor_como_5_sinal_vital_-_2003.pdf)
- MINSALUD. (julho de 2015). *ABECÉ Pausas Ativas*. Obtido de MINSALUD: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-causas-activas.pdf>
- Minussi, S. G., Moura, A. A., Jardim, M. L., & Ravasio, M. H. (2018). Considerações sobre Estado da Arte, Levantamento Bibliográfico e Pesquisa Bibliográfica: relações e limites. *Revista Gestão Universitária*, *9*. Obtido de <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos-cientificos/consideracoes-sobre-estado-da-arte-levantamento-bibliografico-e-pesquisa-bibliografica-relacoes-e-limites>
- Nogueira, R. (2011). Phenomenological extension of Heidegger's concepts of health and illness. *Ciência & Saúde Coletiva*, *16(1)*, 262. doi:10.1590/S1413-81232011000100028
- Nutritotal*. (25 de 03 de 2010). Obtido em 01 de 09 de 2022, de MET (múltiplos de equivalentes metabólicos): <https://nutritotal.com.br/pro/material/met-multiplos-de-equivalentes-metabolicos/>
- Olsen, H., Brown, W., Kolbe-Alexander, T., & Burton, N. (2018). A Brief Self-Directed Intervention to Reduce Office Employees' Sedentary Behavior in a Flexible Workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *60(10)*, 954-959. doi:10.1097/JOM.0000000000001389
- Pantelić, S., Kostić, R., Djurašković, R., Uzunović, S., Milanović, Z., & Trajković, N. (2013). Relationship Between Physical Fitness, BMI, WHR AND Hypertension In Elderly Men and Women. *Jornal Esloveno de Saúde Pública*, *52(4)*, 275-284. doi:10.2478/sjph-2013-0028
- Parrales, C. (2020). *Incidencia de las pausas activas en la prevención del sedentarismo de empleados de la secretaria del deporte* [Bacharelato em Tese]. Universidade de Guayaquil, Faculdade de Educação Física, Esportes e Recreação. Obtido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/53847/1/Miranda%20Parrales%20Carlos%20Manuel%20127-2019%20CII.pdf>

- Pereira, É., Teixeira, C., & Santos, A. (2012). Quality of life: approaches, concepts and assessment. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(2), 241-50. doi:10.1590/S1807-55092012000200007
- Pinheiro, S. (2013). *Estado de Saúde e Capacidade Funcional: Estudo com Idosos do Concelho de Arcos de Valdevez* [Tese de Mestrado]. Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Obtido de [http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/1643/1/Silvia\\_Pinheiro.pdf](http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/1643/1/Silvia_Pinheiro.pdf)
- Sanchez, H., Sanchez, E., Barbosa, M., Guimarães, E., & Porto, C. (2019). Impact of health on quality of life and quality of working life of university teachers from different areas of knowledge. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4112-22. doi:10.1590/1413-812320182411.28712017
- Sande, L., Coury, H., Oishi, J., & Kumar, S. (2001). Effect of musculoskeletal disorders on prehension strength. *Elsevier*, 32, 609-616. doi:https://doi.org/10.1016/S0003-6870(01)00035-7
- Santos, M., Coelho, P., & Pereira, A. (2020). Programa da pressão arterial da Beira Baixa - Concelho da covilhã. 6-14. Obtido de <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/6942>
- Sardinha, L., Santos, D., Silva, A., Baptista, F., & Owen, N. (2014). Breaking-up sedentary time is associated with physical function in older adults. *The Journals of Gerontology*, 70(1), 119-124. doi:10.1093/gerona/glu193
- UGT. (2017). *Lesões Músculo-Esqueléticas relacionadas com o Trabalho: Riscos, Efeitos na Saúde e Prevenção*. Obtido de União Geral dos Trabalhadores: <https://www.ugt.pt/comunicados/comunicados-846?ano=2017&tipo=>
- Uva, A., Carnide, F., Serranheira, F., Miranda, L., & Lopes, M. (2008). *Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho - Guia de Orientação para a Prevenção*. Obtido de Direção-Geral da Saúde: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/lesoes-musculoesqueleticas-relacionadas-com-o-trabalho-pdf.aspx>
- Vasconcelos, L., Santos, M., Silva, R., Filho, C., Santos, V., & Probo, D. (2020). Quality of life related to health: Dimensional analysis of the concept. *New Trends in Qualitative Research*, 3, 226–238. doi:10.36367/ntqr.3.2020.226-238
- Vasques, A., Vidigal, F., Rosado, L., Ribeiro, R., Bonard, I., Rezende, F., & Carvalho, C. (2006). Clinical and anthropometric profile of patients suffering from systemic arterial hypertension assisted by the cardiovascular attention program in minas gerais, Brazil. *Revista Medicina Minas Gerais*, 16(4), 187-93. Obtido em 14 de 04 de 2022, de <http://rmmg.org/artigo/detalhes/571>
- Vaz Serra, A., Canavarro, M., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M., . . . Paredes, T. (2006). Estudos Psicométricos do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1), 41-49. Obtido de <https://eg.uc.pt/bitstream/10316/21539/1/2006%20Estudos%20psicom%C3%A9tricos%20do%20WHOQOL-Bref.pdf>
- Waongenngarm, P., Areerak, K., & Janwantanakul, P. (2018). The effects of breaks on low back pain, discomfort, and work productivity in office workers: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Elsevier*, 68, 230-239. doi:10.1016/j.apergo.2017.12.003
- WHO. (31 de março de 2022). *World Health Organization*. Obtido de WHO: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Woo, J., Leung, J., & Kwok, T. (2007). BMI, body composition, and physical functioning in older adults. *Obesity*, 15(7), 1886-94. doi:10.1038/oby.2007.223

## 9. ANEXOS

### 9.1 ANEXO 1 – COMISSÃO DE ÉTICA PARECER N.º 146 CEIPC/2021



**COMISSÃO DE ÉTICA**  
PARECER N.º 146 CEIPC/2021

#### C – CONCLUSÕES

Estando salvaguardados os pressupostos éticos relacionados com a investigação, de acordo com o disposto no n.º 2 do art.º 7º do Regulamento da Comissão de Ética do IPC, nada tenho a opor quanto ao desenvolvimento do referido projeto.

DECISÃO: DEFERIDO por UNANIMIDADE, em reunião do dia 24 de novembro de 2021

O/A Relator/a: Carla Matos Silva

O/A Presidente da CEIPC:

## 9.2 ANEXO 2 – PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO AO PRESIDENTE DA ESEC

De: I

Enviada: 14 de janeiro de 2022 10:28

Para

CC: I

Assunto: Envio de carta formal a trabalhadores de não docentes: projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID 220114

Caro Presidente da ESEC

Remeto pedido de autorização para a realização do projeto de investigação e intervenção *"Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho"* (Pesquisa aprovada pela Comissão de Ética do IPC: PARECER N.º 146 CEIPC/2021), cuja primeira sessão envolve convite a todos/as os/as trabalhadores/as não-docentes da ESE-IPC para sessão de apresentação do projeto a realizar em: 2022-01-18 (terça-feira), 13.45H às 14.05H, Auditório da ESEC.

Assim, solicito:

1. O envio pelo email institucional da carta convite em anexo a todos/as os/as trabalhadores/as não-docentes.
2. A reserva do Auditório para 2022-01-18 das 13.30H às 14.15H

Atenciosamente

Cumprimentos

Rui Mendes, PhD

### 9.3 ANEXO 3 – CARTA CONVITE



#### CONVITE

---

*Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho*

---

*(Pesquisa aprovada pela Comissão de Ética do IPC: PARECER N.º 146 CEIPC/2021)*

Convidam-se todos/as os/as trabalhadores/as não-docentes da ESE-IPC para sessão de apresentação do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho", a realizar em:

- 2022-01-18 (terça-feira)
- 13.45H às 14.05H
- Auditório da ESEC

Pretende-se na sessão:

1. Apresentar o projeto
2. Convidar todos/as a participar voluntariamente
3. Obter consentimento livre e informado dos interessados

Em síntese, em relação ao projeto, salientamos:

- a. Projeto da Unidade de Investigação Aplicada em Ciências do Desporto (UNICID/ASSERT)(IPC-ESE).
- b. Objetivo: promover a atividade física e saúde pelo aumento de pausas ativas no horário de trabalho.
- c. Procedimento experimental com pré-avaliação + sessões práticas durante 2 meses + pós avaliação.
- d. Sessões práticas baseadas no programa oficial da República Portuguesa "Beactiveportugal" - sector da "pausa ativa no trabalho" - do Instituto Português do Desporto e Juventude.
- e. Garantia de confidencialidade e anonimato dos dados serão garantidos. Identificação dos participantes via código, sem referência a dados de identificação.
- f. Estudo sem quaisquer interesses financeiros.
- g. A participação é voluntária, não existindo nenhuma contrapartida financeira ou de outra natureza à participação.
- h. O participante pode em qualquer momento, livremente recusar ou interromper a participação no estudo.
- i. Estudo não financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação.
- j. Pesquisa realizada no âmbito do curso de Mestrado em Educação para a Saúde por Beatriz Rodrigues com orientação do Rui Mendes, PhD.
- k. Informações: Beatriz Rodrigues

Agradecemos a sua participação

2022-01-14

Rui Mendes, PhD

## 9.4 ANEXO 4 – CONVITE ENVIADO TRABALHADORES/AS

De: Presidente ESEC

Enviada: 14 de janeiro de 2022 11:09

Para:

Assunto: Convite para sessão de apresentação de Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID 220114

Importância: Alta

Caros/as Trabalhadores/as não docentes da ESEC,

Encarrega-me o Exmo. Senhor Vice-Presidente Dr. César Nogueira, de enviar o convite, para a sessão de apresentação do projeto de investigação e intervenção "*Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho*", a realizar no dia 18/01/2022 (terça-feira), pelas 13h45m às 14h05m, no Auditório da ESEC, certo de que este merecerá a V<sup>a</sup> melhor atenção.

Com os melhores cumprimentos,

--

Cidália Soares Lourenço

Secretariado da Presidência

Tel. Interno: 321521 | [presidente@esec.pt](mailto:presidente@esec.pt)



**Escola Superior  
de Educação**

**Politécnico de Coimbra**

Rua Dom João III, Solum

3030-329 Coimbra

[www.esec.pt](http://www.esec.pt) | [presidente@esec.pt](mailto:presidente@esec.pt) | +351 239 793 120

## 9.5 ANEXO 5 – AGRADECIMENTO E AVALIAÇÃO INICIAL

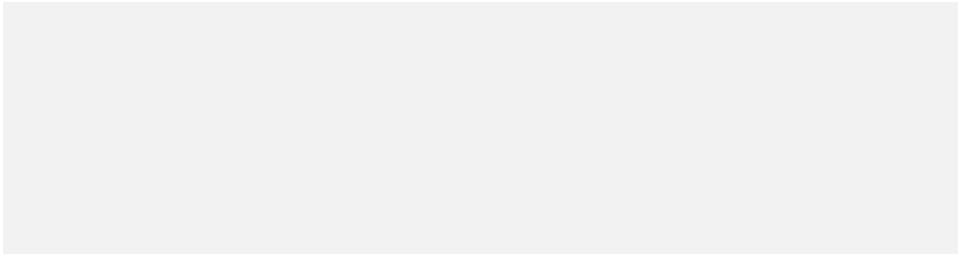
18/01/22, 23:54

Correio – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Agradecimento & Avaliação inicial \_ 220118

Beatriz Rodrigues

ter, 18/01/2022 22:32



Caras/os

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Agradecimento & Avaliação inicial \_ 220118

Muito agradecemos a sua disponibilidade para participar no projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC.

Como informamos, o mesmo inicia-se em 2022-01-20 (quinta-feira), com a avaliação inicial de todas/os no no horário e local indicados:

Nome	hh	mm	Data	Local
	9	30	20/01/2022.	Ginásio
	9	45	20/01/2022.	Ginásio
	10	00.	20/01/2022.	Ginásio
	10	10	20/01/2022.	Ginásio
	10	20	20/01/2022.	Ginásio
	10	30	20/01/2022.	Ginásio
	10	40	20/01/2022.	Ginásio
	10	50	20/01/2022.	Ginásio
	11	10	20/01/2022.	Ginásio
	11	20	20/01/2022.	Ginásio
	11	30	20/01/2022.	Ginásio
	11	40	20/01/2022.	Ginásio
	11	50	20/01/2022.	Ginásio
	12	10	20/01/2022.	Ginásio
	12	20	20/01/2022.	Ginásio

<https://outlook.live.com/mail/DirectItems/Id/3QMKADAwATYwMAIOWUJ2Hy01NDMSLTAwA0eMAoAR/gAAA7WHtYbeaf/HrB8hNfzqchADQ22...> 1/2



## 9.6 ANEXO 6 – LEMBRETE REALIZAÇÃO PAUSA ATIVA ENVIADA 2 VEZES POR SEMANA

26/01/22, 17:57

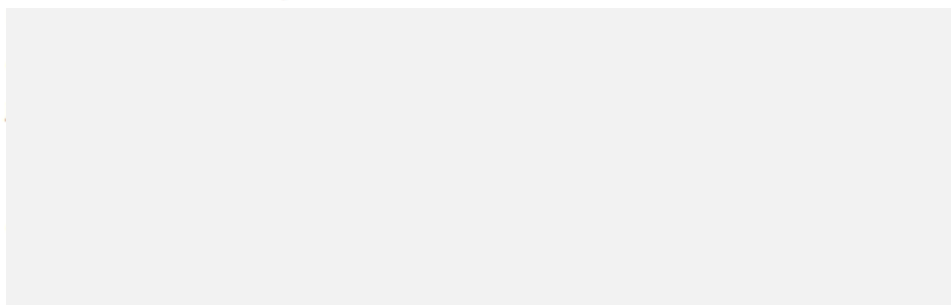
Cornelo – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220126

Beatriz Rodrigues

qua, 26/01/2022 07:31

Para:



Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220126

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/l3Pfvhz6lqY?list=TLGGXcC60NfMGAyNTAxMj4yMg>



### Pausa BeActive at Work 1

Nada melhor do que fazer uma pausa ativa para "esticar as pernas"! O vídeo de hoje apresenta exercícios de fortalecimento muscular para os membros inferiores...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

28/01/22, 20:14

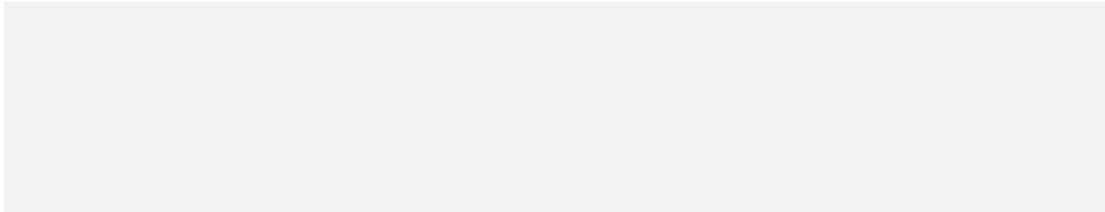
Cornelo - Beatriz Rodrigues - Outlook

**Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220128**

**Beatriz Rodrigues**

sex, 28/01/2022 07:23

Para:

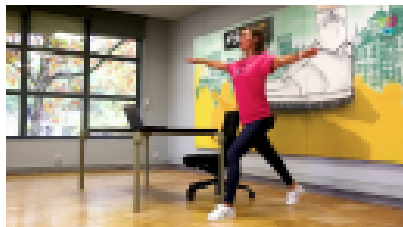


Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220128

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/13Pfvhz61qY?list=TLGGXcC60NfmMGAYNTAsMjAyMg>



**Pausa BeActive at Work 1**

Nada melhor do que fazer uma pausa ativa para "esticar as pernas"! O vídeo de hoje apresenta exercícios de fortalecimento muscular para os membros inferiores...

[youtu.be](https://youtu.be/13Pfvhz61qY?list=TLGGXcC60NfmMGAYNTAsMjAyMg)

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

14/02/22, 14:15

Correio - Beatriz Rodrigues - Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220202

Beatriz Rodrigues

qua, 02/02/2022 07:23

Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220202

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/A8xizftZh0s?list=TLGG9H5QgSbxiYIwMTAyMjAyMg>



### Pausa BeActive at Work 2

Quarta-feira pede alongamentos! Cinco minutos para acalmar, respirar e alongar e voltar ao trabalho de forma mais leve. Seja #BeActive durante o trabalho/teL...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

14/02/2022, 14:16

Cornéio - Beatriz Rodrigues - Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa\_220204

Beatriz Rodrigues

sex, 04/02/2022 07:05

Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220204

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/A8xizftZh0s?list=TLGC9H5OgSbxYIwMT4yMjAyMg>



### Pausa BeActive at Work 2

Quarta-feira pede alongamentos! Cinco minutos para acalmar, respirar e alongar e voltar ao trabalho de forma mais leve. Seja #BeActive durante o trabalho/teL.

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

14/02/22, 14:18

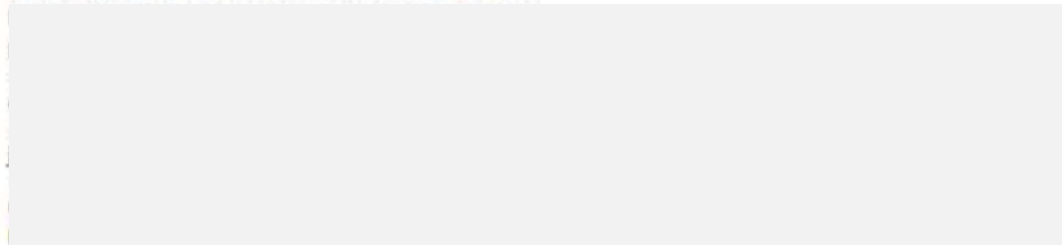
Correio – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220209

Beatriz Rodrigues

1 >

qua, 09/02/2022 06:53



Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220209

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0IB-icwODAyMjAyMg>



### Pausa BeActive at Work 3

O vídeo de hoje apresenta exercícios de fortalecimento muscular para os membros superiores. Siga as nossas recomendações. Seja #BeActive durante o trabalho/L...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

14/02/22, 14:18

Cornéio - Beatriz Rodrigues - Outlook

**Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220211**

Beatriz Rodrigues

sex, 11/02/2022 07:08

Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220211

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0IB-icwOD4yMj4yMg>



**Pausa BeActive at Work 3**

O vídeo de hoje apresenta exercícios de fortalecimento muscular para os membros superiores. Siga as nossas recomendações. Seja #BeActive durante o trabalho/t...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

16/02/2022, 16:23

Cornéio – Beatriz Rodrigues – Outlook

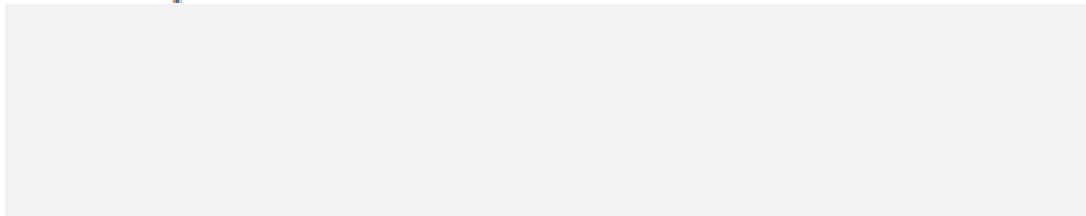
**Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220216**

Beatriz Rodrigues ·

▷

qua, 16/02/2022 07:08

Para: Beatriz Rodrigues

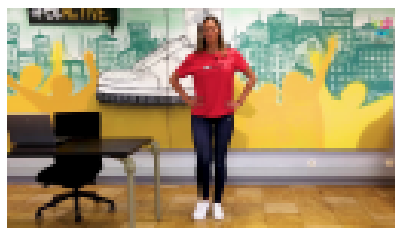


Caro/a

**Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220216**

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGhd6CIHhmbYBxNTAyMjAyMg>



**Pausa BeActive at Work 4**

E para finalizar mais uma semana de trabalho, nada melhor que uma pausa com exercícios de mobilidade! Seja #BeActive durante o trabalho/teletrabalho e no fim...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

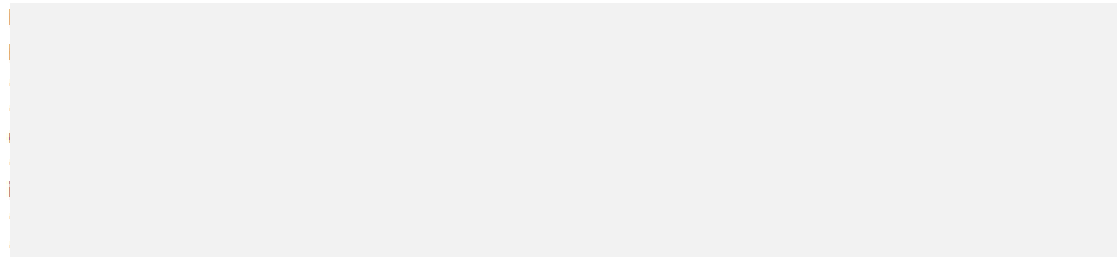
18/02/22, 20:27

Correio – Beatriz Rodrigues – Outlook

**Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220218**

Beatriz Rodrigues

sex, 18/02/2022 07:27

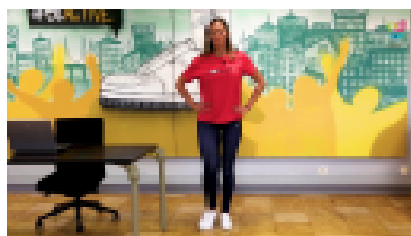


Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220218

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/N500AMLRXnY?list=TLGGkd5QIHmhY8aNTgyMjiAyMg>



#### Pausa BeActive at Work 4

É para finalizar mais uma semana de trabalho, nada melhor que uma pausa com exercícios de mobilidade! Seja #BeActive durante o trabalho/teletrabalho e no fim...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

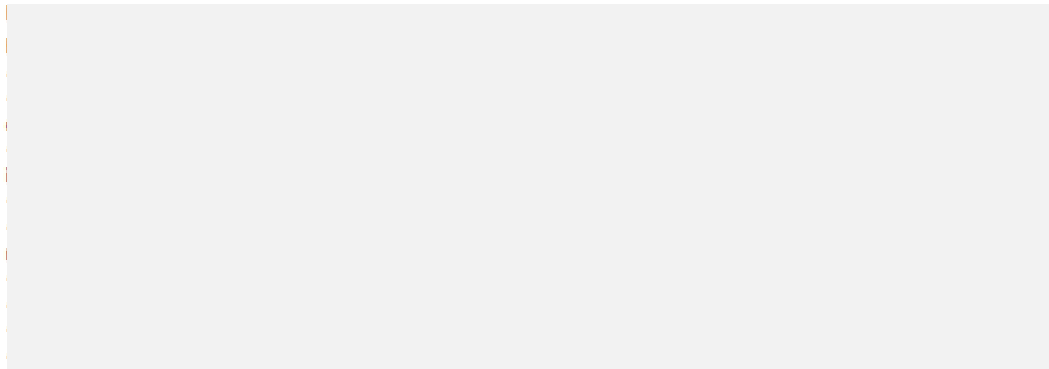
29/02/2022, 18:43

Cornélio – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220223

Beatriz Rodrigues

qua, 23/02/2022 07:11

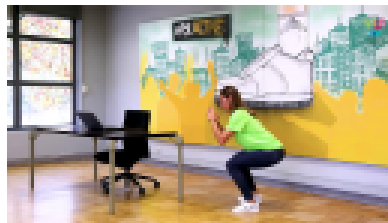


Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220223

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/83bBgy7zzY?list=TLGGwNTtLNj0y3TyMjAyMjAyMg>



### Pausa Beactive at Work 5

Para iniciar uma semana de trabalho, nada melhor que fazer uma pausa ativa com exercícios de mobilidade! Estes exercícios têm como principal objetivo estimuL.

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

25/02/2022, 18:28

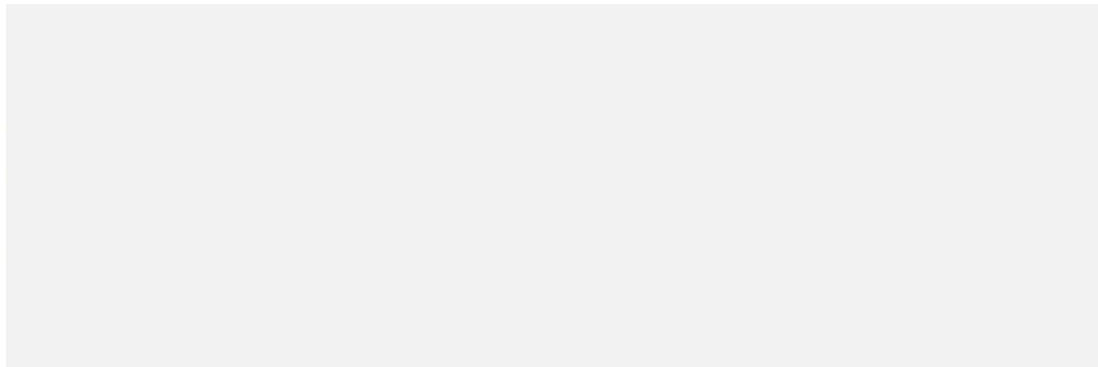
Cornéio – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220225

Beatriz Rodrigues

>

sex, 25/02/2022 07:13

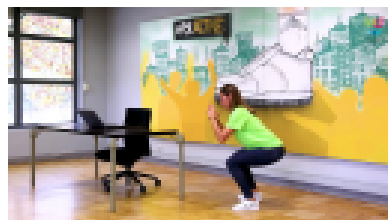


Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220225

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/83bBgy7zzY?list=TLGGwNTtLNjoy3YyMj&yMj&yMg>



#### Pausa Beactive at Work 5

Para iniciar uma semana de trabalho, nada melhor que fazer uma pausa ativa com exercícios de mobilidade! Estes exercícios têm como principal objetivo estimular.

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

07/03/2022, 14:33

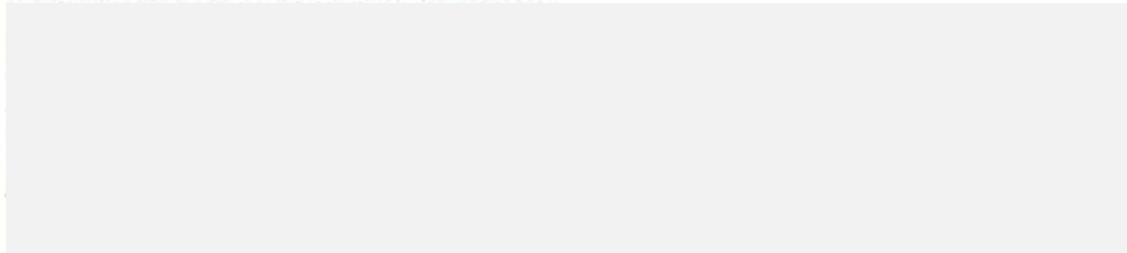
Correio - Beatriz Rodrigues - Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220303

Beatriz Rodrigues <

>

qui, 03/03/2022 06:52



Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220303

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB7I0UU759gwMjAzMjAyMg>



### Pausa Beactive at Work 7

Quartas-feiras ativas! Hoje é dia de DESAFIO #BeActive@Work! Supere as dificuldades e surpreenda-se! Seja #BeActive durante o trabalho/teletrabalho!

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

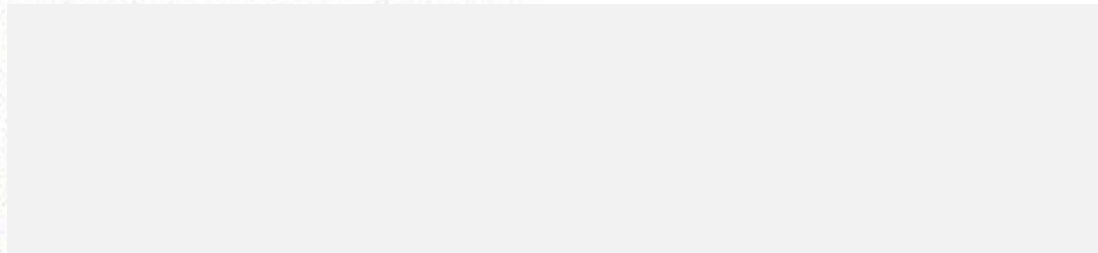
07/03/22, 14:35

Cornélio - Beatriz Rodrigues - Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220304

Beatriz Rodrigues ·

sex, 04/03/2022 07:08



Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220304

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB7I0UU759gwMjAzMjAyMg>



### Pausa Beactive at Work 7

Quartas-feiras ativas! Hoje é dia de DESAFIO #BeActive@Work! Supere as dificuldades e surpreenda-se! Seja #BeActive durante o trabalho/teletrabalho!

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

Cornéio – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220309

Beatriz Rodrigues ·

qua, 05/03/2022 07:07

Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220309

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/FIQGfiXoiZw?list=TLGGIUIKrZKZyBQwNzAzMiAyMg>



#### Pausa BeActive at Work 9

É para finalizar mais uma semana de trabalho, nada melhor que uma pausa ativa com exercícios de mobilidade! Seja #BeActive durante o trabalho/teletrabalho e ...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

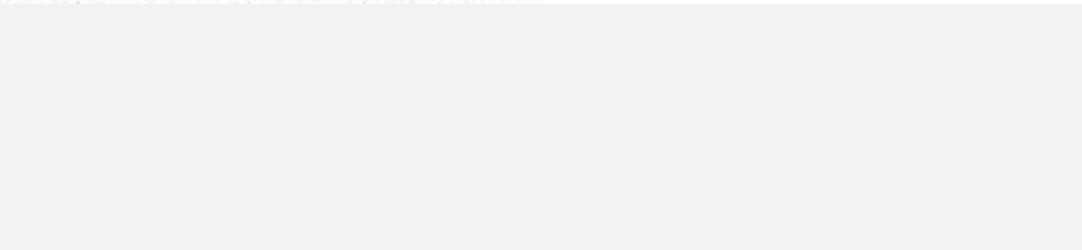
11/03/22, 19:44

Correio - Beatriz Rodrigues - Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220311

Beatriz Rodrigues ·

sex, 11/03/2022 07:14



Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220311

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/FIQGhXoiZw?list=TLGGIUJKrZKZyBQwNzAzMjAyMg>



### Pausa BeActive at Work 9

E para finalizar mais uma semana de trabalho, nada melhor que uma pausa ativa com exercícios de mobilidade! Seja #BeActive durante o trabalho/teletrabalho e ...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

16/03/22, 12:06

Cornéio – Beatriz Rodrigues – Outlook

**Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220316**

Beatriz Rodrigues ·

qua, 16/03/2022 07:05

Caro/a

**Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220316**

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "*Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho*" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/2E2gprHq-bo?list=TLGGAdyU60101oxND4zMi4yMg>



### Pausa Beactive at Work 10

Para iniciar uma nova semana de trabalho, nada melhor que fazer uma pausa ativa com exercícios de mobilidade! Estes exercícios têm como principal objetivo es...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC*

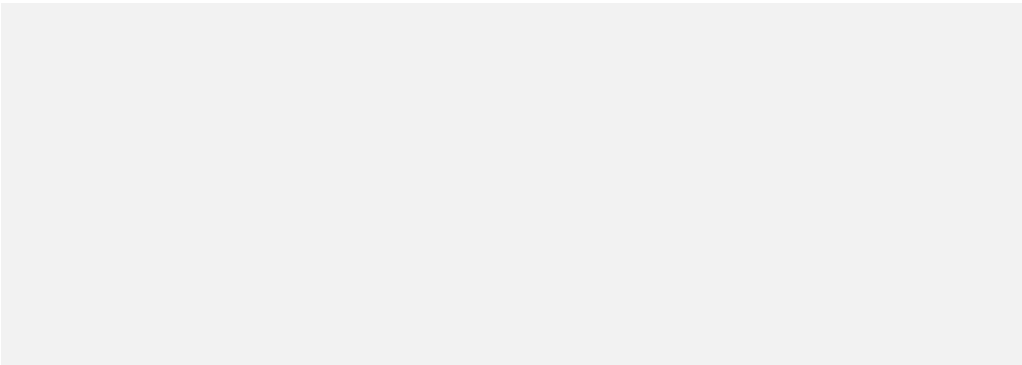
18/03/2022, 23:04

Cornéio – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220318

Beatriz Rodrigues

sex, 18/03/2022 07:10

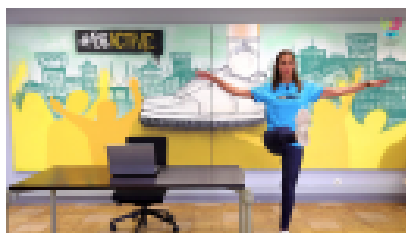


Caro/a

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Pausa Ativa \_ 220318

No âmbito do projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC, enviamos convite para realizar durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:

Link: <https://youtu.be/2E2gzrHg-bo?list=TLGCAoyfN60101oxNDAzMjAyMg>



### Pausa Beactive at Work 10

Para iniciar uma nova semana de trabalho, nada melhor que fazer uma pausa ativa com exercícios de mobilidade! Estes exercícios têm como principal objetivo es...

youtu.be

Obrigado pela sua participação

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

## 9.7 ANEXO 7 – AVALIAÇÃO FINAL

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Avaliação Final \_ 220321

Beatriz Rodrigues

seg, 14/03/2022 15:15

Caras/os

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_ Avaliação final \_ 220321

Muito agradecemos a sua disponibilidade por participar no projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" a decorrer na ESE-IPC.

Como informámos, no dia 2022-03-21(segunda-feira), irá ser feita a avaliação final de todas/os no horário e local indicados:

	Nome	hh	mm	Data	Local
1		11	20	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
2		11	25	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
3		11	30	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
4		11	35	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
5		11	45	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
25		11	50	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
7		11	55	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
8		12	00	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
23		12	10	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
10		12	15	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
11		12	20	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
27		12	25	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
12		12	35	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
28		12	40	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
16		12	45	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
19		12	55	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
18		13	50	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
21		13	55	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
20		14	00	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp
22		14	05	21/03/2022	Laboratório UNICID - RoboCorp

Obrigade

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

Mestrado de Educação para a Saúde, IPC

## 9.8 ANEXO 8 – AGRADECIMENTO DE PARTICIPAÇÃO

21/03/2022, 18:05

Cornéio – Beatriz Rodrigues – Outlook

Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_Agradecimento \_ 220321

Beatriz Rodrigues

seg, 21/03/2022 18:05

Caras/os

Assunto: Projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" \_ UNICID \_Agradecimento \_ 220321

No âmbito do trabalho experimental da dissertação de Mestrado que desenvolvo, muito agradecemos a sua participação no projeto de investigação e intervenção "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" que decorreu na ESE-IPC.

Permitam-me também agradecer o trabalho dos estudantes João Almeida, Rodrigo Mendes e Cristiana Lameira.

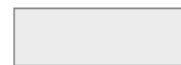
Obrigado

Cumprimentos

Beatriz Rodrigues

*Mestrado de Educação para a Saúde, IPC* "

## 9.9 ANEXO 9 – CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO



### CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO

*Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho*

*(Pesquisa aprovada pela Comissão de Ética do IPC: PARECER N.º 146 CEIPC/2021)*

Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar o documento de Consentimento informado livre e esclarecido.

**Título do Estudo:** Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho

Este projeto está a ser desenvolvido por uma equipa de investigação da Unidade de Investigação Aplicada em Ciências do Desporto (IPC-ESE).

O seu objetivo fundamental é promover a saúde pelo aumento de pausas ativas durante o horário de trabalho.

O procedimento experimental será feito em vários momentos (pré-avaliação + sessões práticas durante 2 meses + pós avaliação).

As sessões práticas e a intervenção basear-se-ão na informação oficial do IPDJ, IP, no âmbito do programa "Beactiveportugal" e especificamente no sector da "pausa ativa no trabalho"

Todos os métodos utilizados são seguros, não existindo qualquer risco ou experiência dolorosa da sua utilização.

A confidencialidade e anonimato dos dados serão garantidos. A identificação far-se-á por um código, não existindo em nenhum material de referência a dados de identificação.

Após análise de toda a informação recolhida, os dados serão guardados numa base de dados protegida por palavra-passe. Os dados recolhidos são para uso exclusivo do presente estudo, não existindo quaisquer interesses financeiros a motivar o estudo.

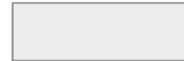
A sua participação é voluntária, não existindo nenhuma contrapartida financeira ou de outra natureza, à sua participação. Em qualquer momento, poderá livremente recusar ou interromper a participação no estudo, sem qualquer tipo de penalização por este facto.

Este estudo não é financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação, e mereceu a aprovação da Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra (aprovado pela PARECER N.º 146 CEIPC/2021)

Em nome da equipa de investigação do projeto, agradecemos a sua participação, e manifesto a nossa disponibilidade para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Estudante de Mestrado \_ Beatriz Isabel Henriques Rodrigues

Investigador Principal \_ Rui Manuel Sousa Mendes (IPC-ESE)



**CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO**

**De acordo com a Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto, o RGPD e a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo**

**Título do Estudo**

Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho

Na qualidade de participante no estudo acima referido, declaro que compreendi todos os objetivos da minha participação no mesmo, pelas informações verbais e escritas que me foram fornecidas pela equipa de investigação.

Foi garantida a confidencialidade e anonimização dos dados, e a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Tive oportunidade de fazer perguntas e as minhas dúvidas foram esclarecidas.

Desta forma, aceito de livre vontade a participação neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação, aceitando também a divulgação dos resultados obtidos no meio científico, garantindo o anonimato.

2022-01-\_\_\_\_

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

Contacto de telemóvel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

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

## 9.10 ANEXO 10 – SMS

<p>domingo, 23 de janeiro de 2022</p> <p><b>Cara/o</b></p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para participar na Sessão de amanhã às <u>12.45H</u> no Ginásio.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p> <p>19:39</p>	<p>08:33, 26 jan.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>26/01/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link <a href="https://youtu.be/I3Pfvhz6lqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTaxMjAyMg">https://youtu.be/I3Pfvhz6lqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTaxMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>08:19, 28 jan.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>28/01/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link <a href="https://youtu.be/I3Pfvhz6lqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTaxMjAyMg">https://youtu.be/I3Pfvhz6lqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTaxMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>
--	--	--

<p>08:24, 2 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>02/02/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link <a href="https://youtu.be/I3Pfvhz6lqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTaxMjAyMg">https://youtu.be/I3Pfvhz6lqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTaxMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>08:19, 4 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>04/02/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link: <a href="https://youtu.be/A8xlzftZh0s?list=TLGG9H50gSbxiYzMTaxMjAyMg">https://youtu.be/A8xlzftZh0s?list=TLGG9H50gSbxiYzMTaxMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>
---	--

<p>07:58, 9 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>09/02/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link: <a href="https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0lB-icwODAyMjAyMg">https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0lB-icwODAyMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>08:13, 11 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>11/02/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link: <a href="https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0lB-icwODAyMjAyMg">https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0lB-icwODAyMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>
--	---

<p>08:13, 16 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>16/02/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link: <a href="https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhY8xNDAYMjAyMg">https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhY8xNDAYMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>08:15, 18 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <u>18/02/2022</u>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa: Link: <a href="https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhY8xNDAYMjAyMg">https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhY8xNDAYMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>
--	--

Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho

<p>08:15, 23 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>23/02/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/83bBgty7zzY?list=TLGGwNTiLNjoy3YyMjAyMjAyMg">https://youtu.be/83bBgty7zzY?list=TLGGwNTiLNjoy3YyMjAyMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>08:14, 25 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>25/02/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/83bBgty7zzY?list=TLGGwNTiLNjoy3YyMjAyMjAyMg">https://youtu.be/83bBgty7zzY?list=TLGGwNTiLNjoy3YyMjAyMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	
<p>terça-feira, 1 de março de 2022</p> <p>19:31</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para participar na 6ª Sessão que será lecionada dia <b>2022-03-02</b> (quarta-feira) ao <b>12:45H</b> no Ginásio.</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>07:53, 3 mar.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>03/03/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB710UU759gwMjAzMjAyMg">https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB710UU759gwMjAzMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>07:05, 4 mar.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>04/03/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB710UU759gwMjAzMjAyMg">https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB710UU759gwMjAzMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>
<p>08:10, 9 mar.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>09/03/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/FIQGliXoiZw?list=TLGGIUJKrZKZyBQwNzAzMjAyMg">https://youtu.be/FIQGliXoiZw?list=TLGGIUJKrZKZyBQwNzAzMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>08:17, 11 mar.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>11/03/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/FIQGliXoiZw?list=TLGGIUJKrZKZyBQwNzAzMjAyMg">https://youtu.be/FIQGliXoiZw?list=TLGGIUJKrZKZyBQwNzAzMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	
<p>08:06, 16 mar.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>16/03/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/2E2qzrHq-bo?list=TLGGAdylYd0I01oxMjAzMjAyMg">https://youtu.be/2E2qzrHq-bo?list=TLGGAdylYd0I01oxMjAzMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	<p>08:15, 18 fev.</p> <p>Cara/o</p> <p>No âmbito do projeto "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho" da ESE-IPC, enviamos convite para realizar, hoje, <b>18/02/2022</b>, durante o seu dia de trabalho a pausa ativa:</p> <p>Link: <a href="https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhmhY8xNDAYMjAyMg">https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhmhY8xNDAYMjAyMg</a></p> <p>Por favor, quando concluir a sua pausa ativa responda "SIM" a este SMS</p> <p>Obrigado Beatriz Rodrigues</p>	

## 9.11 ANEXO 11 – BROCHURA DE APOIO AO PROJETO



**PAUSA #BEACTIVE**  
#BeActiveAtWork  
EM QUALQUER LUGAR, EM QUALQUER MOMENTO,  
SEMPRE EM SEGURANÇA!

**RECOMENDAÇÕES PARA  
SER ATIVO NO TRABALHO**

 REPÚBLICA PORTUGUESA  
Educação

 IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

 DESPORTO FÍSICO  
INSTITUTO PORTUGUÊS

**PAUSA #BEACTIVE**  
#BeActiveAtWork  
EM QUALQUER LUGAR, EM QUALQUER MOMENTO,  
SEMPRE EM SEGURANÇA!

O Instituto Português do Desporto e Juventude, coordenador em Portugal da campanha europeia #BeActive, lança a iniciativa #BeActiveAtWork, que tem como objetivo promover a atividade física e reduzir o tempo passado em comportamento sedentário, tanto no local de trabalho, como em contexto de teletrabalho.

De forma a promover os objetivos referidos anteriormente, a Pausa #BeActiveAtWork disponibiliza informação técnica neste domínio e partilha um conjunto de vídeos, com a duração de 5 minutos, onde se apresentam sugestões de exercícios a realizar no contexto da atividade laboral. O conteúdo dos vídeos foi estruturado em três eixos principais:



• Exercícios de mobilidade exercícios que envolvem movimentos específicos de coordenação, agilidade e força que simulam atividades do dia a dia, favorecendo a melhoria da funcionalidade e da mobilidade;



• Exercícios de força exercícios que envolvem o peso do corpo, focados na melhoria da força e da resistência dos diferentes segmentos corporais;



• Exercícios de alongamento exercícios que têm como objetivo promover o alongamento dos diferentes grupos musculares, melhorando a amplitude dos movimentos.

**RECOMENDAÇÕES | DO PONTO DE VISTA PRÁTICO, SUGERIMOS QUE:**



• Realize os exercícios propostos de forma a que não desenvolva dor durante a execução dos mesmos;



• Realize os exercícios com uma intensidade leve a moderada, permitindo ativar as diferentes zonas corporais, diminuindo ainda o tempo passado em comportamento sedentário.

**PAUSA #BEACTIVE**  
#BeActiveAtWork  
EM QUALQUER LUGAR, EM QUALQUER MOMENTO,  
SEMPRE EM SEGURANÇA!

**ANTES DE INICIAR A PAUSA #BEACTIVEATWORK**  
Antes de iniciar a sua pausa ativa, importa certificar-se que existem as condições necessárias para a realização dos exercícios em segurança:

- existência de espaço disponível (e.g. esticar os braços sem tocar em nenhum objeto; dar passos nas diferentes direções);
- existência de espaço na mesa de trabalho para poder apoiar-se na mesma, se necessário (se a mesa não for segura, poderá utilizar uma parede);
- utilizar calçado confortável e que não escorregue no chão (pode optar por realizar os exercícios descalço se o seu calçado não for o mais apropriado);
- realizar os exercícios até à amplitude que for possível, sem causar grande desconforto ou dor.



**DURANTE A PAUSA #BEACTIVEATWORK**  
Todos os vídeos têm uma duração de aproximadamente 5 minutos e cada exercício apresentado dura, em média, cerca de 30 segundos.

O objetivo é que seja realizado o maior número de repetições (mantendo um nível de intensidade leve a moderado), durante os 30 segundos correspondentes a cada exercício. Sempre que necessário, poderá interromper o exercício até que se sinta apto/a para continuar.

Poderá ser aumentada ou reduzida a intensidade dos exercícios, através da cadência de execução utilizada; o aumento do número de repetições realizadas implica, normalmente, uma maior intensidade. Importa realizar os mesmos de forma correta e conforme apresentado nos vídeos!

#BeActiveAtWork  
**PAUSA #BEACTIVE**  
EM QUALQUER LUGAR, EM QUALQUER MOMENTO,  
SEMPRE EM SEGURANÇA!



**SE OS EXERCÍCIOS APRESENTADOS FOREM DEMASIADO DIFÍCEIS, PODERÁ OPTAR POR:**

- Utilizar uma mesa, cadeira ou parede, como apoio para as mãos, evitando desequilíbrios;
- Variar a amplitude dos movimentos.

**SE, PELO CONTRÁRIO, PRETENDER-SE AUMENTAR A DIFICULDADE DOS EXERCÍCIOS, PODERÁ OPTAR POR:**

- Diminuir os apoios em contacto com as superfícies;
- Variar a amplitude dos movimentos;
- Aumentar o número de repetições realizadas.

*Nota: outras opções de exercícios poderão ser encontradas nos vídeos.*

**RESPIRAÇÃO DURANTE A EXECUÇÃO - DICAS IMPORTANTES:**

- Durante a execução dos exercícios, procure não bloquear a respiração;
- Inspire pelo nariz e expire pela boca;
- A execução pode ser realizada ao mesmo ritmo que a respiração.

**DICAS PARA EVITAR LONGOS PERÍODOS EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO:**

- Sempre que possível, interrompa os longos períodos passados na posição de sentado/a;
- Se possível, realize as videoconferências e chamadas em pé;
- Substitua o tempo sedentário por atividade física (incluindo exercícios de baixa intensidade);
- Se, após o horário de trabalho, não conseguir realizar a suas pausas ativas, poderá seguir as dicas e recomendações das páginas das redes sociais do #BEACTIVE.
- Aproveite as oportunidades para ser ativo e procure complementar a Pausa #BeActiveAtWork com atividades que possam contribuir para alcançar as Recomendações de Atividade Física.

#BeActiveAtWork  
**PAUSA #BEACTIVE**  
EM QUALQUER LUGAR, EM QUALQUER MOMENTO,  
SEMPRE EM SEGURANÇA!

As Pausas #BeActiveAtWork não substituem as recomendações diárias de atividade física definidas para os adultos.

As recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) incentivam os cidadãos adultos a acumularem entre 150 e 300 minutos por semana de atividade física aeróbia, com uma intensidade moderada, podendo, por exemplo, repartir 30 a 60 minutos por dia, durante 5 dias por semana.

Em alternativa, recomenda-se a realização de 75 a 150 minutos por semana de atividade física aeróbia, com uma intensidade vigorosa, ou uma combinação de ambas (intensidade moderada e vigorosa).

Recomenda-se, ainda, a realização de treino de força muscular 2 ou mais vezes por semana, com uma intensidade moderada ou vigorosa e que envolva os principais grupos musculares.

DICA: procure limitar o tempo passado em comportamento sedentário, para ajudar a reduzir os seus efeitos negativos sobre a saúde. Por outro lado, sempre que possível e de forma ajustada às suas características e limitações, aumente a duração e a intensidade de prática, de modo a obter mais benefícios para a sua saúde.

**SEJA #BEACTIVE EM QUALQUER LUGAR,  
EM QUALQUER MOMENTO, SEMPRE EM SEGURANÇA!**

REPÚBLICA PORTUGUESA  
educação

IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

DESPORTO PARA TODOS

## 9.12 ANEXO 12 – AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DO QUESTIONÁRIO IPAQ-VERSÃO LONGA

Re: Autorização para utilização do Questionário IPAQ

Luís Bettencourt Sardinha

seg, 29/11/2021 08:59

Para: Beatriz Rodrigues

Cc: I

Beatriz Rodrigues,

Naturalmente que é autorizado.

Cumprimentos.

Luís Bettencourt Sardinha

On Sat, Nov 27, 2021 at 7:40 PM Beatriz Rodrigues

wrote:

Exmo. Senhor Professor Doutor Luís Sardinha,

O meu nome é Beatriz Rodrigues ,....., sou estudante no Instituto Politécnico de Coimbra (IPC) no Mestrado em Educação para a Saúde e desenvolverei investigação (até setembro 2022) com o tema "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho ", sob orientação dos Professor Doutor Rui Mendes ( ORCID ID: 0000-0002-2433-5193 ; Cienciavita e - CIÊNCIA ID: A71F-1E22-D496 ).  
Pretendo pedir autorização para utilização do questionário IPAQ.

Agradeço desde já a colaboração e coloco-me ao dispor para qualquer esclarecimento adicional necessário.

Cumprimentos,  
Beatriz Rodrigues  
Licenciada em Engenharia de Segurança do Trabalho

## 9.13 ANEXO 13 – AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DO QNM

Re: Autorização para utilização do Questionário Nórdico Músculo-esquelético - versão portuguesa

Cristina Mesquita

seg, 22/11/2021 18:24

Para:

Cc:

2 anexos (270 KB)

10[1].1007\_s10389-010-0331-0.pdf; QNM-versão portuguesa.pdf

Boa tarde Beatriz,

Junto envio a versão portuguesa do questionário nórdico e o respetivo paper de validação para interpretação e referência bibliográfica.  
Se necessitar de algum esclarecimento estarei ao dispor.

Melhores cumprimentos,  
Cristina



40 ANOS A ENSINAR SAÚDE

POLITÉCNICO DO PORTO. **ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE**

**Cristina Mesquita**

**PhD, Prof. Adjunta ATC Fisioterapia**

**M** RUA DR. ANTÓNIO BERNARDINO DE ALMEIDA, 400. 4200-072 PORTO. PORTUGAL

**T** +351 222 061 000 **F** +351 222 061 001



Beatriz Rodrigues  
17:37:

escreveu no dia domingo, 21/11/2021 à(s)

Exma. Senhora Cristina Carvalho Mesquita

O meu nome é Beatriz Rodrigues, sou estudante no Instituto Politécnico de Coimbra (IPC) no Mestrado em Educação para a Saúde e desenvolverei investigação (até setembro 2022) com o tema "Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho", sob orientação dos Professores Doutores Rui Mendes (ORCID ID: 0000-0002-2433-5193; Cienciavita - CIÊNCIA ID: A71F-1E22-D496).

Pretendo pedir autorização para utilização do Questionário Nórdico Músculo-esquelético, versão portuguesa para avaliar o nível de lesões músculo-esqueléticas.

Agradeço desde já a sua colaboração e coloco-me ao dispor para qualquer esclarecimento adicional que julgue necessário.

Cumprimentos,

Beatriz Rodrigues

Licenciada em Engenharia de Segurança do Trabalho

## 9.14 ANEXO 14 – AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DA ESCALA WHOQOL-BREF

### Re. Instrumento de avaliação WHOQOL-Bref

Cláudia Melo

sex, 03/12/2021 10:19

Para:

Cara Beatriz Rodrigues,

Para ter acesso a todas as informações que necessita relativas ao instrumento de avaliação WHOQOL-Bref, peço-lhe para aceder ao website do nosso grupo de investigação através do seguinte link: ]

Atenciosamente,  
Cláudia Melo.

--

Cláudia Melo

*Psicóloga Clínica, PhD*

**Unidade de Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental da Universidade de Coimbra**

**Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental**

## 9.15 ANEXO 15 – DADOS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

# InBody

[InBody270]

ID	Altura	Idade	Género	Testar Data / Hora
1	164cm	51	Feminino	2022.01.20. 09:34

### Análise da Composição Corporal

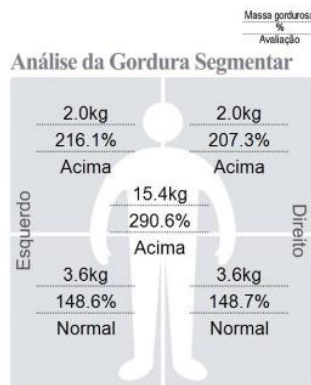
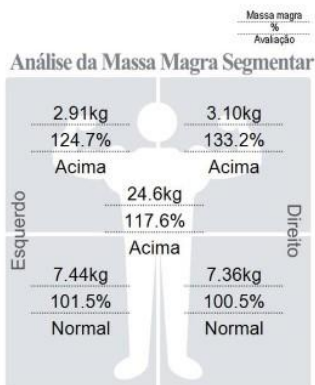
Quantidade total de água no corpo	Água Corporal Total (L)	37.6 ( 28.8~35.2 )
Para o desenvolvimento dos músculos	Proteínas (kg)	10.3 ( 7.7~9.5 )
Para o fortalecimento dos ossos	Minerais (kg)	3.52 ( 2.66~3.26 )
Para o armazenamento da energia em excesso	Massa Gorda (kg)	28.0 ( 11.3~18.1 )
A soma dos itens acima	Peso (kg)	79.4 ( 48.0~65.0 )

### Análise Músculo-Gordura

	Abaixo	Normal	Acima
Peso (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		79.4
Massa Muscular Esquelética (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		29.1
Massa Gorda (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		28.0

### Análise da Obesidade

	Abaixo	Normal	Acima
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0		29.5
PGC (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0		35.2



### Histórico da Composição Corporal

Peso (kg)	79.4			
Massa Muscular Esquelética (kg)	29.1			
PGC (%)	35.2			
Recente	22.01.20. 09:34			

### Pontuação InBody

75/100 Pontos

\* Pontuação total que reflecte a avaliação da composição corporal. Uma pessoa musculada pode pontuar 100 pontos.

### Controlo do Peso

Peso Ideal	66.8 kg
Controlo de Peso	- 12.6 kg
Controlo de Gordura	- 12.6 kg
Controlo Muscular	0.0 kg

### Avaliação Nutricional

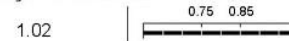
Proteínas	<input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Deficiência
Minerais	<input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Deficiência
Gordura Corporal	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Deficiência <input checked="" type="checkbox"/> Excessivo

### Avaliação da Obesidade

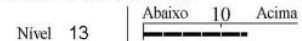
IMC	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Abaixo <input checked="" type="checkbox"/> Ligeiramente Acima <input type="checkbox"/> Acima
-----	---

PGC	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Ligeiramente Acima <input checked="" type="checkbox"/> Acima
-----	---

### Relação Cintura-Anca



### Nível de Gordura Visceral



### Parâmetros de Pesquisa

Massa Muscular Esquelética	29.1 kg ( 21.4~26.2 )
Massa Livre de Gordura	51.4 kg
Taxa Metabólica Basal	1481 kcal ( 1559~1823 )
Grau de Obesidade	141 % ( 90~110 )
SMI	7.7 kg/m <sup>2</sup>
Ingestão calórica recomendada	1667 kcal

### Gasto calórico do exercício

Golf	140	Gateball	151
Caminhar	159	loga	159
Badminton	179	Ténis de mesa	179
Tenis	238	Ciclismo	238
Boxe	238	Basquetebol	238
Escalada	259	Saltar à corda	278
Aeróbica	278	Jogging	278
Futebol	278	Natação	278
Esgrima Japonesa	397	Raquetebol	397
Squash	397	Taekwondo	397

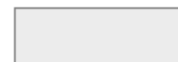
\* Com base no seu peso actual

\* Com base numa duração de 30 minutos

### Impedância

	BD	BE	TR	PD	PE
Z(Ω) 20 kHz	321.4	349.4	24.9	317.1	308.5
100 kHz	285.7	311.2	20.4	271.0	264.3

## 9.16 ANEXO 16 – QUESTIONÁRIO DE MOBILIDADE E DISTÂNCIAS PERCORRIDAS NO LOCAL DE TRABALHO



---

*Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho*

---

*(Pesquisa aprovada pela Comissão de Ética do IPC: PARECER N.º 146 CEIPC/2021)*

Mestrado em Educação para a Saúde . IPC

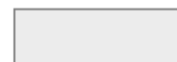
### **QUESTIONÁRIO de MOBILIDADE e DISTÂNCIAS PERCORRIDAS no LOCAL de TRABALHO**

Este inquérito pretende compreender o nível de Atividade Física e o comportamento sedentário dos trabalhadores da ESEC. Pretende-se saber a frequência com que se desloca num dia de trabalho entre o seu local ou posto permanente/fixo de trabalho e os diferentes locais comuns da ESEC.

Se é trabalhador do setor administrativo, agradecemos que colabore neste inquérito. A sua participação, além de importante, é anónima. As respostas são confidenciais. Note que apenas pretendemos a sua opinião, contando com a sua honestidade.

Obrigado!

Nota de Privacidade. Este inquérito é anónimo. A resposta ao inquérito não contém nenhuma informação identificativa a seu respeito (nome, etc.) pois nenhuma pergunta o pede expressamente. Como o inquérito não utiliza um código identificativo de quem responde, não é possível relacionar as respostas com a sua identidade. Assim, não receberá nenhuma comunicação não solicitada que tenha como origem qualquer informação dada por si. Os dados obtidos são geridos e analisados pela ESE-IPC e seus parceiros, não serão cedidos a outra instituição, nem utilizados para outro fim que não a realização do estudo científico



Coloque um "X" no serviço correspondente onde trabalha?

	CDI - Centro de Documentação e Informação
	CIMAV - Centro de Informática
	CIMAV - Centro do Meios Audiovisuais
	GAE - Gabinete de Apoio ao Estudante (ESEC)
	GAIEI - Gabinete de Apoio à Investigação, Ensino e Internacionalização
	GCRP - Gabinete de Comunicação e Relações Públicas
	SAEP - Serviço de Aprovisionamento Económico e Património
	Serviços da Portaria da ESEC - Telefonista
	Serviços da Portaria da ESEC (Polo 1)
	Serviço da Portaria da ESEC (Polo 2)
	Serviço de Manutenção
	SGA - Serviço de Gestão Académica
	SGF - Serviços Gestão Financeira
	SGRH - Serviço de Gestão de Recursos Humanos
	SSOG - Serviços de Secretariado dos Órgãos de Gestão - Secretariado
	Tesouraria
	Outro , Qual _____

Coloque um "X" nos locais comuns que frequenta diariamente

Indique:

1. a distância dos locais comuns que frequenta ao seu posto/local de trabalho
2. o número de vezes em que os frequenta

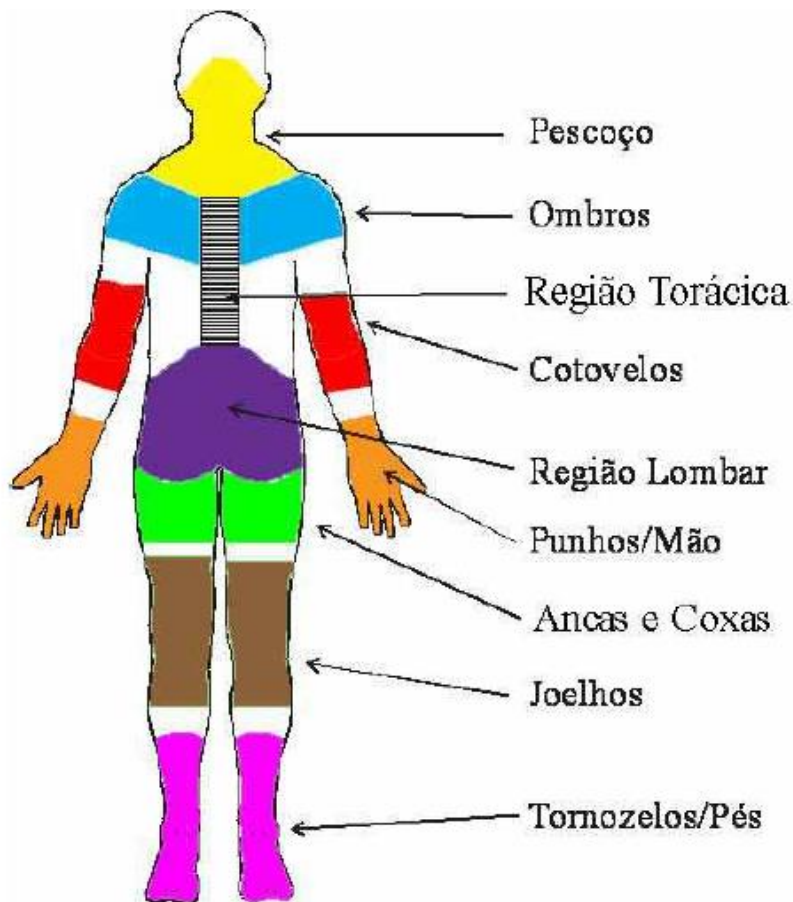
Local comum	Locais que frequenta	1. Distância ao seu local/posto de trabalho fixo (indique o valor aproximado em metros)	2. Frequência diária (indique o número de vezes por dia que se desloca)
Bar			
Refeitório			
Sala / refeitório de trabalhadores			
Impressora			
Espaço para fumar (espaço exterior da ESEC)			
Receção / Portaria			
Dispensador de água			
Sala de reuniões			
Casa de banho / WC			
Outro local comum			

## 9.17 ANEXO 17 – QUESTIONÁRIO NÓRDICO MÚSCULO-ESQUELÉTICO (QNM)

### Questionário Nórdico Músculo-esquelético

#### Instruções para o preenchimento

- Por favor, responda a cada questão assinalando um “X” na caixa apropriada:
- Marque apenas um “X” por cada questão.
- Não deixe nenhuma questão em branco, mesmo se não tiver nenhum problema em qualquer parte do corpo.
- Para responder, considere as regiões do corpo conforme ilustra a figura abaixo.



Considerando os últimos 12 meses, teve algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas seguintes regiões:	Responda, apenas, se tiver algum problema		Teve algum problema nos últimos 7 dias, nas seguintes regiões:											
	Durante os últimos 12 meses teve que evitar as suas actividades normais (trabalho, serviço doméstico ou passatempos) por causa de problemas nas seguintes regiões:													
1. Pescoço? Não 1 Sim 2	2. Pescoço? Não 1 Sim 2	3. Pescoço? Não 1 Sim 2	4. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
5. Ombros? Não 1 Sim 2, no ombro direito 3, no ombro esquerdo 4, em ambos	6. Ombros? Não 1 Sim 2, no ombro direito 3, no ombro esquerdo 4, em ambos	7. Ombros? Não 1 Sim 2, no ombro direito 3, no ombro esquerdo 4, em ambos	8. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
9. Cotovelo? Não 1 Sim 2, no cotovelo direito 3, no cotovelo esquerdo 4, em ambos	10. Cotovelo? Não 1 Sim 2, no cotovelo direito 3, no cotovelo esquerdo 4, em ambos	11. Cotovelo? Não 1 Sim 2, no cotovelo direito 3, no cotovelo esquerdo 4, em ambos	12. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
13. Punho/Mãos? Não 1 Sim 2, no punho/mãos direitos 3, no punho/mãos esquerdos 4, em ambos	14. Punho/Mãos? Não 1 Sim 2, no punho/mãos direitos 3, no punho/mãos esquerdos 4, em ambos	15. Punho/Mãos? Não 1 Sim 2, no punho/mãos direitos 3, no punho/mãos esquerdos 4, em ambos	16. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
17. Região Torácica? Não 1 Sim 2	18. Região Torácica? Não 1 Sim 2	19. Região Torácica? Não 1 Sim 2	20. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
21. Região Lombar? Não 1 Sim 2	22. Região Lombar? Não 1 Sim 2	23. Região Lombar? Não 1 Sim 2	24. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
25. Anca/Coxas? Não 1 Sim 2	26. Anca/Coxas? Não 1 Sim 2	27. Anca/Coxas? Não 1 Sim 2	28. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
29. Joelhos? Não 1 Sim 2	30. Joelhos? Não 1 Sim 2	31. Joelhos? Não 1 Sim 2	32. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
33. Tornozelo/Pés? Não 1 Sim 2	34. Tornozelo/Pés? Não 1 Sim 2	35. Tornozelo/Pés? Não 1 Sim 2	36. Sem Dor <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

## 9.18 ANEXO 18 – ESCALA *WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE – BREF* (WHOQOL-BREF)

# WHOQOL-BREF



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE



FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coordenador: Prof. Doutor Adriano Vaz Serra (adrianovs@netvisao.pt)



FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coordenadora: Prof. Doutora Maria Cristina Canavarro (mccanavarro@fpce.uc.pt)

	Equações para calcular a pontuação dos domínios	Resultados	Resultados transformados	
			4-20	0-100
Domínio 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ □ + □ + □ + □ + □ + □ + □ + □			
Domínio 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ □ + □ + □ + □ + □ + □ + □			
Domínio 3	$Q20 + Q21 + Q22$ □ + □ + □			
Domínio 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ □ + □ + □ + □ + □ + □ + □ + □ + □			

**DADOS PESSOAIS**

**A1 Idade**  anos      **A2 Data de Nascimento** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**A3 Sexo**  Masculino  
 Feminino

<b>A4 Escolaridade</b>	Não sabe ler nem escrever	<input type="checkbox"/>
	Sabe ler e/ou escrever	<input type="checkbox"/>
	1º-4º anos	<input type="checkbox"/>
	5º-6º anos	<input type="checkbox"/>
	7º-9º anos	<input type="checkbox"/>
	10º-12º anos	<input type="checkbox"/>
	Estudos Universitários	<input type="checkbox"/>
Formação pós-graduada	<input type="checkbox"/>	

**A5 Profissão**

**A6.1 Freguesia**

**A6.2 Concelho**

**A6.3 Distrito**

<b>A7 Estado Civil</b>	Solteiro(a)	<input type="checkbox"/>
	Casado(a)	<input type="checkbox"/>
	União de facto	<input type="checkbox"/>
	Separado(a)	<input type="checkbox"/>
	Divorciado(a)	<input type="checkbox"/>
	Viúvo(a)	<input type="checkbox"/>

**B1a** Está actualmente doente?    Sim     Não

**B1b** Que doença é que tem? \_\_\_\_\_

**B2** Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

**B3** Regime de tratamento?    Internamento     Consulta Externa     Sem tratamento

**C. Forma de administração do questionário**

- 1. Auto-administrado
- 2. Assistido pelo entrevistador
- 3. Administrado pelo entrevistador

**D. Tem alguns comentários a fazer a este estudo?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**OBRIGADO PELA SUA AJUDA!**

### Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

**Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.**

		Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
<b>1 (G1)</b>	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>2 (G4)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
<b>3 (F1.4)</b>	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
<b>4 (F11.3)</b>	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>5 (F4.1)</b>	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
<b>6 (F24.2)</b>	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
<b>7 (F5.3)</b>	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
<b>8 (F16.1)</b>	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
<b>9 (F22.1)</b>	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5

## 9.19 ANEXO 19 – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ-VERSÃO LONGA)

### Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-VL): “Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-VL): “Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho”

No âmbito do projeto de investigação e intervenção “Atividade Física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho”, estudamos os níveis de atividade física habitual dos trabalhadores da ESE-IPC. O estudo é coordenado pela Unidade de Investigação Aplicada em Ciências do Desporto do IPC-ESE.

Os dados recolhidos serão utilizados unicamente para os objetivos atrás referidos. A sua participação é voluntária, e garantimos ainda a confidencialidade de todos os dados que serão utilizados exclusivamente para produção deste trabalho, não existindo qualquer contrapartida financeira ou de outra natureza para o/a participante, nem será efetuada qualquer transação financeira com os dados recolhidos.

É inteiramente livre de aceitar ou recusar participar, e em qualquer momento, poderá livremente recusar ou interromper a participação, sem qualquer tipo de penalização por esse facto, sem precisar de explicar as razões.

Agradecemos a sua atenção e recorde que para nós a sua colaboração é de extrema importância.

Obrigado pela sua participação !

---

**\*Obrigatório**

1. Considero-me devidamente esclarecido/a quanto aos objetivos deste questionário que se prendem com levantamento de elementos de interesse institucional. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

2. Considero-me devidamente esclarecido/a quanto à anonimização das minhas respostas, da voluntariedade e da possibilidade de desistir em qualquer momento sem qualquer penalização. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

3. Aceito participar no preenchimento deste questionário. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

Correio eletrónico

4. Indique o seu email (por favor use o mesmo mail que nos facultou no consentimento livre e esclarecido) \*

---

Importa conhecer os níveis de atividade física habitual dos trabalhadores. As suas respostas vão ajudar-nos a compreender o quanto ativos são. As questões referem-se ao tempo que despense na atividade física numa semana. Este questionário inclui questões acerca de atividades que faz no trabalho, para se deslocar de um lado para outro, atividades referentes à casa ou ao jardim e atividades que efetua no seu tempo livre para lazer, exercício ou desporto. As suas respostas são importantes. Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

Atividade física vigorosa refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa que o normal.

Atividade física moderada refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e torna a respiração um pouco mais intensa do que o normal.

Secção 1:  
Atividade  
Física no  
Trabalho

Esta secção refere-se ao seu trabalho. Inclui trabalhos remunerados, trabalho agrícola, trabalho voluntário, trabalho como estudante e outros trabalhos não remunerados que faça fora de casa.

Não considere nesta secção a inclusão de trabalhos não remunerados que possa fazer em sua casa, como limpezas da casa, cuidar do jardim, manutenção geral ou cuidar da família. Sobre estas tarefas irá encontrar outras questões na secção 3.

5. 1.a. Tem, presentemente, um emprego ou algum trabalho não remunerado fora de casa? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não (passe para a secção 2: Atividade física como meio de deslocação/Transportes) *Avançar para a pergunta 13*

Secção 1:  
Atividade  
Física no  
Trabalho

As seguintes questões referem-se a toda a atividade física que faz durante uma semana como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. Não inclui viagem de ida e volta para o emprego. Pense apenas nas atividades físicas que faz no MÍNIMO 10 MINUTOS SEGUIDOS.

6. 1.b. Habitualmente, por semana, quantos dias faz atividade física VIGOROSA, como levantar e/ou transportar objetos pesados, cavar ou subir escadas, como parte do seu emprego? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a questão 1.d. ) *Avançar para a pergunta 8*

Secção 1: Atividade Física no Trabalho

7. 1.c. Habitualmente quanto tempo despende num desses dias a fazer atividade física vigorosa no seu emprego? \*

---

*Exemplo: 08:30*

Secção 1: Atividade Física no Trabalho

8. 1.d. Normalmente, por semana, quantos dias faz atividade física MODERADA, como levantar e/ou transportar cargas leves, no seu emprego? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a questão 1.f. )    *Avançar para a pergunta 10*

Secção 1: Atividade Física no Trabalho

9. 1.e. Quanto tempo despende num desses dias a fazer atividade física moderada no seu emprego? \*

---

*Exemplo: 08:30*

Secção 1: Atividade Física no Trabalho

10. 1.f. Habitualmente, por semana, quantos dias CAMINHA pelo menos 10 minutos seguidos no seu emprego? Por favor NÃO considere as viagens de ida e volta para o emprego. \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum (passe para a secção 2: Atividade física como meio de deslocação/Transportes) *Avançar para a pergunta 13*

#### Secção 1: Atividade Física no Trabalho

11. 1.g. Normalmente quanto tempo despense num desses dias a caminhar no seu emprego? \*

Exemplo: 08:30

12. 1.h. Quando caminha no seu emprego, qual o passo normalmente utilizado?  
Caminha com: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Passo vigoroso

Passo moderado

Passo lento

Secção 2: Atividade física  
como meio de deslocação /  
Transportes

Estas questões referem-se ao modo como usualmente se desloca de um lugar para outro, incluindo emprego, lojas, cinema, etc.

13. 2.a. Normalmente, por semana, quantos dias viaja num veículo a motor como o comboio, o autocarro, o carro ou o elétrico? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a questão 2.c. ) *Avançar para a pergunta 15*

#### Secção 2: Atividade física como meio de deslocação / Transportes

14. 2.b. Quanto tempo despende num desses dias a viajar de carro, autocarro, comboio ou outro tipo de transporte motorizado? \*

---

*Exemplo: 08:30*

#### Secção 2: Atividade física como meio de deslocação / Transportes

**Agora considere APENAS as deslocações de bicicleta ou a pé que poderia fazer para se deslocar para o trabalho e para casa, para fazer compras, ou para se deslocar de um lugar para outro.**

15. 2.c. Normalmente, por semana, quantos dias anda, pelo menos 10 minutos, de bicicleta para se deslocar de um lugar para outro? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a questão 2.f. )    *Avançar para a pergunta 18*

#### Secção 2: Atividade física como meio de deslocação / Transportes

16. 2.d. Quanto tempo despense por dia a deslocar-se de bicicleta de um lugar para o outro? \*

---

*Exemplo: 08:30*

17. 2.e. Quando anda de bicicleta, a que velocidade normalmente se desloca? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Velocidade rápida

Velocidade moderada

Velocidade lenta

#### Secção 2: Atividade física como meio de deslocação / Transportes

18. 2.f. Normalmente, por semana, quantos dias caminha, durante pelo menos 10 minutos, para se deslocar de um lugar para outro? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a secção 3: Trabalho Doméstico, Manutenção Geral e Família) *Avançar para a pergunta 21*

## Secção 2: Atividade física como meio de deslocação / Transportes

19. 2.g. Quanto tempo despende por dia a caminhar de um lugar para o outro? \*

---

*Exemplo: 08:30*

20. 2.h. Quando se desloca a pé de um lugar para outro qual o passo normalmente utilizado? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Passo vigoroso

Passo moderado

Passo lento

Secção 3:  
Trabalho  
Doméstico,  
Manutenção  
Geral e  
Cuidar da  
Família

Esta secção refere-se a algumas das atividades físicas que pode fazer numa semana em casa, por exemplo, as limpezas, jardinagem, trabalhos gerais de manutenção ou cuidar da família. Mais uma vez, considere apenas as atividades físicas que faça PELO MENOS DURANTE 10 MINUTOS SEGUIDOS.

21. 3.a. Normalmente, por semana, quantos dias faz atividade física VIGOROSA, como levantar e/ou transportar objetos pesados, cortar madeira, limpar neve ou cavar no jardim/quintal. \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a questão 3.c. )    *Avançar para a pergunta 23*

Secção 3: Trabalho Doméstico, Manutenção Geral e Cuidar da Família

22. 3.b. Quanto tempo despende por dia a fazer atividade física VIGOROSA no jardim/quintal? \*

---

*Exemplo: 08:30*

Secção 3: Trabalho Doméstico, Manutenção Geral e Cuidar da Família

23. 3.c. Normalmente, por semana, quantos dias faz atividade física MODERADA, como levantar e/ou transportar objetos leves, limpar/lavar janelas, varrer ou podar o jardim/quintal? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a secção 4: Atividades Físicas de Recreação, Desporto e Tempos Livres) *Avançar para a pergunta 25*

### Secção 3: Trabalho Doméstico, Manutenção Geral e Cuidar da Família

24. 3.d. Quanto tempo despende por dia a fazer atividade física moderada dentro de sua casa? \*

*Exemplo: 08:30*

Secção 4:  
Atividades  
Físicas e  
Desportivas de  
Recreação e  
Tempos Livres

Esta secção refere-se a toda a atividade física e desportiva que efetua no seu tempo livre para recreação numa semana. Mais uma vez, considere apenas a atividade que faz durante PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS. Por favor NÃO inclua qualquer atividade que já tenha mencionado.

25. 4.a. NÃO CONSIDERANDO QUALQUER TIPO DE CAMINHADA QUE JÁ TENHA REFERIDO, normalmente, por semana, quantos dias anda durante pelo menos 10 minutos seguidos no seu tempo livre/lazer? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a questão 4.d. ) *Avançar para a pergunta 28*

#### Secção 4: Atividades Físicas e Desportivas de Recreação e Tempos Livres

26. 4.b. Quanto tempo despense normalmente por dia a andar no seu tempo livre/lazer? \*

Exemplo: 08:30

27. 4.c. Quando anda nos seus tempos livres, a que intensidade normalmente o faz? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Passo vigoroso

Passo moderado

Passo lento

#### Secção 4: Atividades Físicas e Desportivas de Recreação e Tempos Livres

28. 4.d. Normalmente, por semana, quantos dias nos seus tempos livres faz atividade física VIGOROSA como ginástica aeróbica, corrida, bicicleta, natação? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a questão 4.f. ) *Avançar para a pergunta 30*

#### Secção 4: Atividades Físicas e Desportivas de Recreação e Tempos Livres

29. 4.e. Normalmente, nos seus tempos livres, quanto tempo despende a fazer atividade física VIGOROSA? \*

*Exemplo: 08:30*

---

#### Secção 4: Atividades Físicas e Desportivas de Recreação e Tempos Livres

30. 4.f. Normalmente, por semana, quantos dias nos seus tempos livres faz atividade física MODERADA como andar de bicicleta a uma velocidade moderada, nadar e jogar ténis? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

6

7

Nenhum ( passe para a Secção 5: Tempo Sentado) *Avançar para a pergunta 32*

#### Secção 4: Atividades Físicas e Desportivas de Recreação e Tempos Livres

31. 4.g. Quanto tempo costuma despende por dia a fazer atividade física moderada nos seus tempos livres/lazer? \*

*Exemplo: 08:30*

Secção  
5:  
Tempo  
Sentado

As últimas questões referem-se ao tempo em que está sentado por dia enquanto trabalha, está em casa, faz o percurso para o emprego e durante os tempos livres. Também pode ser incluído o tempo sentado numa secretária, a visitar amigos, a ler ou a ver televisão. Não inclua o tempo sentado num veículo a motor que já tenha mencionado.

32. 5.a. Quanto tempo costuma estar sentado num DIA DE SEMANA? \*

*Exemplo: 08:30*

33. 5.b. Quanto tempo costuma estar sentado num DIA DE FIM-DE-SEMANA? \*

*Exemplo: 08:30*

## 9.20 ANEXO 20 - DESCRIÇÃO DAS SESSÕES PRESENCIAIS

### Sessão 1:

Objetivo: tonificação dos membros inferiores			
Link: <a href="https://youtu.be/13Pfvhz6IqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTAxMjAyMg">https://youtu.be/13Pfvhz6IqY?list=TLGGXcC60NYmMGAYNTAxMjAyMg</a>			
Tempo total	Tempo parcial	Exercício	Observação
00:00	00:19	Marcha	
00:19	00:50	16 agachamentos paralelos	Muito importante, o peso para os calcanhares podendo ser utilizada a cadeira como ponto de referência para “sentar” ao mesmo tempo inspirando para baixo e expirando para cima
01:09	00:10	Marcha	
01:19	00:34	14 agachamentos sumo	Afastando um pouco mais os pés, do que na realização do agachamento normal e rodando ligeiramente a ponta dos mesmos para fora.
01:53	00:16	Marcha	
02:41	00:48	13 lunge	Com o MI esquerdo ligeiramente mais à frente do que o direito, apoiar sobre a secretária e os pés estão paralelos e vêm para trás na mesma direção
02:51	00:10	“Soltar as pernas”	Descontrair a musculatura antes de voltar a realizar o exercício com o MI contrário
03:39	00:48	17 lunges	Com o MI direito ligeiramente mais à frente do que o esquerdo, apoiar sobre a secretária e os pés estão paralelos e vêm para trás na mesma direção
03:54	00:15	Soltar as pernas”	Descontrair a musculatura
04:24	00:30	“Agachamento” cadeira	Com a zona lombar junto a uma parede, quase como se fossemos uma “cadeira”. Quanto mais perto do chão estivermos mais intenso o exercício será
04:51	00:27	8 lundge cruzando	
05:05	00:14	marcha	Descontrair a musculatura

### Sessão 2:

Objetivo: alongamentos			
Link: <a href="https://youtu.be/A8xlfzZh0s?list=TLGG9H5QgSbxiYIzMTAxMjAyMg">https://youtu.be/A8xlfzZh0s?list=TLGG9H5QgSbxiYIzMTAxMjAyMg</a>			
Tempo total	Tempo parcial	Exercício	Observação
00:00	00:35	Mobilidade do pescoço de forma alternada: 3x para a frente expirando e 3x para trás inspirando	Inclinação da cabeça para a frente e para trás
00:35	00:38	Mobilidade do pescoço: 1x puxar a cabeça com ajuda do MS esquerdo para o lado esquerdo e 1x vice-versa para a direita inspirando e expirando	
01:13	00:30	Inspirar, puxar os MS para cima, apertar o abdominal e puxar os braços ligeiramente para trás - 2x	
01:43	00:30	Tronco direito braços para trás e subir inspirando e expirando	
02:07	00:24	Utilizando a cadeira colocar os MS em extensão e inspirar e expirar	
02:40	00:33	Agachar, colocar os as mãos com os braços esticados sobre os joelhos e inspirar (umbigo para dentro) e expirar	
3:40	01:00	Membros inferiores (alongar a parte posterior): fletir o MI esquerdo e esticar o MI direito, colocar as mãos sobre a perna fletida de modo a que o peso do corpo fique sobre a perna fletida ao mesmo tempo. Trocar e proceder da mesma forma para o outro MI.	Muito importante quanto mais a baixo for mais vai alongar
4:20	00:40	Trabalhar o equilíbrio: puxar o MI direito para junto do glúteo. Realizar o mesmo exercício para o esquerdo.	

**Sessão 3:**

Objetivo: reforço dos MS			
Link: <a href="https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0lB-icwNzAyMjAyMg">https://youtu.be/01wG8jbaHs0?list=TLGGFn7Hi0lB-icwNzAyMjAyMg</a>			
Tempo total	Tempo parcial	Exercício	Observação
1:00	00:60	Marcha e ao mesmo tempo rotação dos MS	
1:52	00:52	13 Flexões de braços:	Em posição de prancha colocar as mãos em cima da secretária e cotovelos para fora, deitar o ar fora e inspirar para baixo
2:35	00:43	Marchar no sítio e bater as palmas atrás das costas	
2:51	00:16	Rotação dos ombros para trás	
3:30	00:39	12 Extensões de braços	Em posição de prancha colocar as mãos em cima da secretária e cotovelos junto ao tronco promovendo assim o trabalho de tríceps inspirar e expirar
4:04	00:34	Marchar no sítio fletir o tronco à frente e promover o trabalho da zona posterior do tronco fazendo voos com os MS e descontraí	
4:47	00:43	12 afundos utilizando a cadeira colocar de costas junto à cadeira e agachar inspirando e expirando	
4:55	00:08	Rodar 3x os ombros para trás e levantar os braços inspirar e expirar MS para baixo.	

**Sessão 4:**

Objetivo: trabalhar a mobilidade e a flexibilidade do corpo			
Link: <a href="https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhmhY8xNDAYMjAyMg">https://youtu.be/N50DAMLRXnY?list=TLGGkd6CIHhmhY8xNDAYMjAyMg</a>			
<b>Tempo total</b>	<b>Tempo parcial</b>	<b>Exercício</b>	<b>Observação</b>
00:28	00:28	Marcha e extensão dos MS	
00:53	00:25	Marcha e realizar extensão dos MS para a frente e para trás em forma de “abrir” o peito	
1:33	00:40	Mobilidade do pescoço	Inclinar ligeiramente para a frente, para o lado, e para trás, e para o outro lado
2:15	00:42	Afastar os MI e balançar lateralmente rodando o tronco para um lado e para o outro (24segundos) ficando sobre o lado direito (8segundos) depois balançar novamente (4segundos) e ficar sobre o outro lado (6segundos);	
2:31	00:16	Afastar os MI e balançar com os MS para cima para um lado e para o outro e inspirar e expirar (11segundos), ficar sobre o lado direito (8segundos), balançar novamente (5segundos) e ficar sobre o outro (8segundos) e balançar novamente para um lado e para o outro (6segundos);	
3:31	00:60	pode-se apoiar na secretária para balançar o MI direito à frente e hiperextensão a trás e inspirar e expirar 10x. trocar o MI	
3:36	00:05	marcha	
4:16	00:40	utilizar a cadeira para sentar, colocar o MI direito cruzado em cima do outro e “puxar” empurrando o joelho com a mão para baixo na direção do chão e “puxar” o pé inspirar e expirar (25segundos) depois trocar o MI e proceder da mesma forma (25segundos);	
4:21	00:05	Levantar da cadeira a “desenrolar” o corpo lentamente	

**Sessão 5:**

Objetivo: treinar mobilidade, deslocamento, equilíbrio e agilidade			
Link: <a href="https://youtu.be/83bBgy7zzY?list=TLGGwNTtLNjoy3YyMDAyMjAyMg">https://youtu.be/83bBgy7zzY?list=TLGGwNTtLNjoy3YyMDAyMjAyMg</a>			
<b>Tempo total</b>	<b>Tempo parcial</b>	<b>Exercício</b>	<b>Observação</b>
00:30	00:30	Marcha com deslocamento lateral	Deslocamento lateral, 3 passos esquerda, 3 para a direita
1:20	00:50	Marcha com deslocamento para a frente e para trás	Deslocamento de 4 passos para a frente e 4 para trás
1:50	00:30	Marcha no local, com toque no pé ligeiramente para o lado, enquanto realiza uma ligeira rotação do tronco com a extensão do MS	
2:30	00:40	1º pé direito e tocar com o pé à frente e atrás depois com o pé esquerdo	
2:50	00:20	MI afastados balançar lateralmente rodando o tronco e elevando os braços para um lado e para o outro 9x	
3:00	00:10	Marcha	
	00:36	Agachar em diferentes direções: MI direito ao lado, à frente, atrás e oblíquo a 45° 4x	
3:10	00:10	lunges	
3:25	00:15	Agachar perna esquerda ao lado (2segundos), à frente agachar (2segundos), atrás agachar (2segundos) e oblíquo (2segundos) repetir 3x total de 24segundos;	
3:33	00:08	Marcha	
4:23	00:50	Peso morto o exercício do “super homem”: apoiando a mão esquerda na mesa fazer extensão do MI para trás ao mesmo tempo do braço para a frente e voltar 50 6x (25segundos) e trocar a mão na mesa e fazer o mesmo o mesmo exercício 6x (25segundos).	

**Sessão 6:**

Objetivo: treino de membros inferiores			
Link: <a href="https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB710UU759gwMjAzMjAyMg">https://youtu.be/CAGsWwZMICE?list=TLGGFB710UU759gwMjAzMjAyMg</a>			
<b>Tempo total</b>	<b>Tempo parcial</b>	<b>Exercício</b>	<b>Observação</b>
00:10	00:10	Marcha	
00:34	00:24	agachar colocando as mãos no joelho e depois subir inspirar e expirar	
1:24	00:50	Agachar colocar as mãos junto aos pés e descontraí levantando o rabo inspirar e expirar 5x	
00:59	00:35	Agachar colocar as mãos em cima, bate nos pés e desenrola tudo para cima inspirar e expirar 6x (35segundos);	
1:04	00:05	Marcha	
2:04	00:60	Trabalho de membros inferiores: agachar e abdução a ponta do pé direito sempre virada para a frente para promover o trabalho dos abdutores (músculos ao pé das nádegas) inspirar e expirar e trocar de perna 9x	
2:09	00:05	marcha	Descontrair a musculatura antes de voltar a realizar o exercício com o MI contrário
2:39	00:30	Fazer peso morto fletir o tronco à frente e voltar a inspirar e expirar 5x	
4:09	00:90	Peso morto unilateral ir abaixo com a mão direita e esticar a perna direita atrás e voltar tronco direito 10x (45segundos) e trocar a perna 10x (45segundos);	
4:14	00:05	marcha	
4:34	00:20	Opção de trabalho de core e oblíquos: colocar as mãos na secretária em prancha rodar o tronco para um lado e para o outro 4x	

**Sessão 7:**

Objetivo: treinar mobilidade e flexibilidade			
Link: <a href="https://youtu.be/FIQGfiXoiZw?list=TLGGIUJKrZKZyBQwNzAzMjAyMg">https://youtu.be/FIQGfiXoiZw?list=TLGGIUJKrZKZyBQwNzAzMjAyMg</a>			
<b>Tempo total</b>	<b>Tempo parcial</b>	<b>Exercício</b>	<b>Observação</b>
00:15	00:15	Exercícios de inspiração e expiração 3x: inspirar ao mesmo tempo levantar os MS para cima e esticá-los para cima depois deitar o ar fora expirando ao mesmo tempo que coloca os MS para junto do tronco	
00:50	00:35	Em cima inspirar e ir a baixo expirando 1º sobre a perna direita e depois sobre a perna esquerda e subir	
1:30	00:40	Mobilidade do tronco muito importante fletir os joelhos colocar as mãos nos joelhos inspirar colocando o umbigo para dentro e expirar colocando o umbigo para fora e levantar o queixo 4x	
2:02	00:32	Zona posterior: 4x costas direitas e MI esquerdo à frente e tocar com a mão contrária ao da perna no pé fazendo extensão à frente depois trocar a perna e repetir	
2:22	00:20	2x Mãos atrás das costas elevar os braços e ir abaixo deitar o ar fora voltar para cima e inspirar	
2:42	00:20	MS em extensão para cima e puxar o cotovelo direito lá atrás estando a alongar tríceps inspirar e expirar (10 segundos) e trocar o MS repetir novamente (10segundos);	
3:15	00:33	Alongar a cervical: com as mãos puxar o queixo ao peito e juntar os cotovelos (7segundos) e afastar abrir bem o peito	
3:45	00:30	Alongar o antebraço: esticar o MS direito à frente alongar os dedos das mãos puxá-los para baixo (2segundos) e para trás (2segundos) fazer 3x (total 12segundos) e trocar a mão procedendo da mesma forma (12segundos).	Bom exercício porque utilizamos a mão diariamente para utilizar o rato do computador
4:05	00:20	Colocar o MS direito atrás das costas e fletir ligeiramente a cabeça com ajuda da pressão da nossa mão esquerda (10segundos) e depois trocar de MS (10segundos);	
4:13	00:08	Descontra e inspirar com os MS lá em cima expirar e deitar o ar fora	

**Sessão 8:**

Objetivo: treinar a mobilidade e a respiração			
Link: <a href="https://youtu.be/2E2gZrHq-bo?list=TLGGAdylYd0l01oxNDAzMjAyMg">https://youtu.be/2E2gZrHq-bo?list=TLGGAdylYd0l01oxNDAzMjAyMg</a>			
<b>Tempo total</b>	<b>Tempo parcial</b>	<b>Exercício</b>	<b>Observação</b>
00:45	00:45	10x Inspirar elevando os MS para cima e expirar colocar os MS para baixo, junto ao tronco	
01:05	00:20	4x realizar a rotação dos ombros e inspirar e expirar	
01:35	00:30	5x Cabeça à frente inspirar e para trás expirar	
02:05	00:30	4x Cabeça para um lado e para o outro inspirar e expirar	
02:17	00:12	3x Fletir o pescoço para o lado esquerdo inspirar e expirar (2segundos) e 3x para o outro lado inspirar e expirar (2segundos)	
02:42	00:25	Membros inferiores: trabalhando o equilíbrio recorrendo ao apoio da secretária balançar o MI direito para a frente e para trás 10x (25segundos) depois trocar de MI e repetir 10x	
03:22	01:40	Fazer com abdução balançar 7x o MI direito à frente e ao lado ponta do pé sempre virada para a frente. Abdominal contraído (20segundos) e depois trocar de MI e fazer 7x repetições	
03:52	00:30	Descontraí rodar 2x os ombros para trás (4segundos) e 2x inspirar levando os braços para cima e expirar braços para baixo (9segundos).	

