
Rafael Cunha Laux

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO (PEFAT):

UMA ATUALIZAÇÃO DOS TRADICIONAIS
PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL



editora
unoesc

© 2022 Editora Unoesc
Direitos desta edição reservados à Editora Unoesc
É proibida a reprodução desta obra, de toda ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios, sem a permissão expressa da editora.
Fone: (49) 3551-2000 - Fax: (49) 3551-2004 - www.unoesc.edu.br - editora@unoesc.edu.br

Editora Unoesc

Coordenação
Tiago de Matia

Agente administrativa: Simone Dal Moro
Revisão metodológica: Paula Stechenski Zaccaron
Projeto Gráfico e capa: Saimon Vasconcellos Guedes
Diagramação: Saimon Vasconcellos Guedes

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

L391p	Laux, Rafael Cunha Programa de exercício físico no ambiente de trabalho (PEFAT): uma atualização dos tradicionais programas de ginástica laboral / Rafael Cunha Laux. – Joaçaba: Editora Unoesc, 2022. 58 p. : il. ISBN: 978-65-86158-84-7 ISBN on-line: 978-65-86158-82-3 Bibliografia: p. 53-55 1. Trabalhadores – Treinamento físico. 2. Ambiente de trabalho – Exercícios físicos. 3. Qualidade de vida no trabalho. I. Título. CDD 613.71
-------	---

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca da Unoesc de Joaçaba

Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc

Reitor
Aristides Cimadon

Vice-reitores de Campi
Campus de Chapecó
Carlos Eduardo Carvalho
Campus de São Miguel do Oeste
Vitor Carlos D'Agostini
Campus de Xanxerê
Genesio Téio

Pró-reitora Acadêmica
Lindamir Secchi Gadler

Pró-reitor de Administração
Ricardo Antonio De Marco

Conselho Editorial

Jovani Antônio Steffani
Tiago de Matia
Sandra Fachineto
Aline Pertile Remor
Lisandra Antunes de Oliveira
Marilda Pasqual Schneider
Claudio Luiz Orço
Ieda Margarete Oro
Silvio Santos Junior
Carlos Luiz Strapazzon
Wilson Antônio Steinmetz
César Milton Baratto
Marconi Januário
Marceli Maccari
Daniele Cristine Beuron

A revisão linguística é de responsabilidade da revisora Naiara Leticia Valentini

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
PREFÁCIO	7
BACKGROUND SOBRE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR (PPST) E PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO (PEFAT)	9
RESULTADOS COMPROVADOS DO PEFAT	15
ETAPAS PARA IMPLEMENTAÇÃO DO PEFAT	29
PLANEJAMENTO DIDÁTICO-PEDAGÓGICO DO PEFAT	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE A APLICAÇÃO DOS PEFAT	59
CONHEÇA UM POUCO SOBRE O AUTOR	65



APRESENTAÇÃO

Os Programas de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho vêm ganhando um expressivo e progressivo destaque nos dias de hoje, bem como se constituindo num importante foco de interesse para empresários, executivos de recursos humanos e profissionais de saúde.

Pode-se definir um programa de exercícios físicos no ambiente de trabalho como um conjunto de atividades físicas planejadas, desenvolvidas e realizadas durante o expediente de laboral, com foco em melhorar a disposição dos funcionários.

Tem como objetivo auxiliar no combate ao desgaste físico e mental originado por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente corporativo, visando aumentar a produtividade, reduzir o absenteísmo e a rotatividade.

Nesse livro o Prof. Rafael Cunha Laux, agrega os paradigmas de cientificidade e rigor de sua formação acadêmica, à sua experiência de “chão de fábrica”, criando as condições ideais de desenvolvimento do tema.

A obra **Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho (PEFAT): uma Atualização dos Tradicionais Programas de Ginástica Laboral** é a materialização das condicionantes já apresentadas.

Constituída pelos seguintes capítulos: Background sobre Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador (PPST) e Programas



de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho (PEFAT); Resultados; Etapas para implementação; Planejamento didático-pedagógico e Considerações finais; a publicação se constitui em imprescindível fonte de consulta para todos aqueles que desejem ingressar em tão promissor mercado laboral, ou para aqueles que pretendam aprimorar suas intervenções de programas de promoção da saúde ou de exercícios físicos no ambiente de trabalho.

Transcendendo a proposta de um manual prático ou de um ensaio acadêmico, o livro agrega toda a experiência prática do autor, sem deixar de atender às exigências de qualidade científica.

Trata-se, portanto, de uma obra indispensável tanto para iniciantes que desejem ingressar nesse segmento de mercado de trabalho, como para profissionais experientes, que desejem aprimorar e oxigenar suas práticas laborais, sempre associando a qualidade técnica do embasamento teórico, com a indispensável experiência prática.

Lhes convido para se dedicarem à leitura dessa importante contribuição teórico-prática do prof. Rafael.

Como sempre digo: Teoria sem prática é demagogia. Prática sem teoria é loteria.

Estélio H. H. Dantas, Ph.D.
PPg Enfermagem e Biociências – UNIRIO
PPg Saúde e Ambiente – UNIT
Presidente de Honra da IHMN



PREFÁCIO

A Educação Física é uma profissão extremamente dinâmica por sua essência e os profissionais mais atuantes dessa área se caracterizam por esse perfil. Dentro dos avanços observados no mundo da Motricidade Humana, percebemos que algumas áreas em específico mereceriam uma revisão aprofundada e uma oferta de alternativa ao que estava posto. Para que essa ação ocorresse, a chegada de novos pesquisadores, com método apurado, desejo de revisão do status e pensamento inovador se fazia necessária.

A obra que aqui contemplamos, apresenta esse conjunto de informações, ou seja, dinamicidade, método, inovação e proposta de intervenção com resultados comprovados. Assim é essa produção do competente Professor Rafael Cunha Laux, conceitos bem revisados, estado do cenário analisado, proposta de ação estruturada e perspectiva de resultados parametrizados.

Os profissionais de Educação Física e áreas afins, tem agora nas mãos uma publicação de consulta constante e planejamento para implantação nos mais diversos setores do trabalho. Nesse sentido, vale salientar a carência encontrada, até então, de publicações com tal qualidade, mas que agora começam a ser sanadas pelo que, a partir de hoje você vai começar a ler.

Tenho certeza de que, por acompanhar a construção do currículo acadêmico e profissional do autor, teremos, um



ponto de partida ainda mais sólido para o pensamento sobre as ações referentes à Programas de Exercícios Físicos no Ambiente de Trabalho, pois, certamente, os que dessa obra fizerem uso, encontrarão os resultados que buscam no prazo adequado.

É tempo de transformar positivamente o ambiente de trabalho e, para tanto, recomendo fortemente seguir um bom conselho: Forme-se com os clássicos e intervenha com a inovação. Esse livro é a soma e, ao mesmo tempo, o resumo do conselho anterior, pois o Professor Rafael Cunha Laux traz esses dois mundos em uma redação fluida só, o que permite acessar as informações de base, a novidade e para onde aponta o futuro dos Programas de Exercícios Físicos no Ambiente de Trabalho.

Boa leitura e boas intervenções!

Prof. Dr. Rudy José Nodari Júnior
Profissional de Educação Física
Mestre e Doutor em Ciências da Saúde
Pós-Doutor em Individualidade Biológica
Diretor Científico da Salus Dermatoglifia



BACKGROUND SOBRE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR (PPST) E PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO (PEFAT)

As atividades laborais estão cada vez mais ocupando um importante espaço na jornada diária das pessoas, fator este que pode ser visto como o principal causador de males mentais e físicos relacionados ao trabalho (MEZZOMO; CONTREIRA; CORAZZA, 2010). Contudo, algumas empresas se preocupam somente com riscos laborais relacionados à exposição do funcionário a agentes biológicos, químicos e físicos, esquecendo dos fatores psicossociais envolvidos no trabalho, fato justificado pela dificuldade de compreensão e de mensuração dos elementos psicológicos e sociais (CARUGNO et al., 2012).

Sintomas oriundos desses fatores psicossociais apresentam manifestações de ordem física e psicológica, como o cansaço físico ou mental, a fadiga, o estresse e a sobrecarga física e mental (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010), contribuindo para o aumento da incidência de doenças referentes aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Outros fatores que contribuem



para o aumento das DORT são: trabalho físico pesado, tabagismo e alto índice de massa corporal (COSTA; VIEIRA, 2010).

Em algumas atividades laborais, como a administrativa, o risco de doenças relacionadas ao sedentarismo aumenta, pela característica da profissão, já que o sujeito passa muito tempo na posição sentada (VARGAS; PILATTI; GUTIERREZ, 2013). Esse motivo contribui para aumentar a predominância de dores na região do pescoço nessa categoria profissional (VILJANEN *et al.*, 2003).

Diante desse cenário de aumento de doenças ocupacionais, as empresas vêm percebendo a necessidade de investir na intervenção primária na saúde do trabalhador, criando programas de qualidade de vida, tanto para melhorar o ambiente de trabalho quanto para promover hábitos saudáveis aos colaboradores da empresa (ALVES, 2011). Com o intuito de auxiliar na promoção de saúde nas empresas, existem, no Brasil, documentos norteadores, como a Portaria Nacional de Promoção de Saúde (PNPS) (BRASIL, 2014), que foi criada para contribuir na saúde por meio do conceito ampliado de saúde, seja no âmbito individual ou coletivo.

Além disso, é necessário destacar a diferença entre prevenção e promoção, para que o enfoque do projeto educacional na empresa não seja apenas em aspectos direcionados a cuidados para não ter a doença, mas sim para o desenvolvimento de hábitos favoráveis à saúde (CZERESNIA, 1999, 2003). Pensando nessas características e na importância da promoção de saúde, inúmeros empresários investem em Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador - PPST (MARTINS; MICHELS, 2003).



Os PPST podem ser compostos por diversos pequenos programas com o intuito de melhorar a qualidade de vida do trabalhador. Entre eles podemos destacar as ações que possibilitem: i) melhorar a comunicação dos itens que compõem o programa para todos os trabalhadores da empresa; ii) promover a saúde, a higiene e a segurança; iii) combater o tabagismo; iv) viabilizar exames médicos; v) promover práticas de gerenciamento e sistemas de monitoramento; vi) implementar estratégias de treinamento; vii) conscientizar sobre alimentação saudável/nutrição; viii) combater o alcoolismo; ix) estimular a prática de exercício físico; x) possibilitar momentos para diminuição do estresse/ oferecer suporte aos trabalhadores; xi) orientar sobre a saúde sexual; e xii) proporcionar práticas verdes, atividades que envolvam a natureza (MARTINS; MICHELS, 2003).

Esses PPST podem conter ou não programas com exercício físico, sendo a importância destes evidenciada pela literatura, visto que um nível adequado de prática de atividade física, além de proporcionar a melhoria de funções neuromusculares e cardiorrespiratórios, também propicia benefícios para a função cerebral. Isso ocorre pela melhora do fluxo sanguíneo e da oxigenação tecidual de células nervosas, prevenindo ou diminuindo as chances de doenças psicológicas (CAMPOS et al., 2019).

Entre as formas de oferta dos programas exercício físico nos PPST estão os convênios com empresas da área *fitness*, como academias e clubes, para promover o exercício fora do ambiente de trabalho ou dentro da própria empresa. No momento de implantação de um desses programas pelo gestor, é necessário que sejam



analisados a realidade e o motivo para a inserção deste serviço naquele ambiente. Se o objetivo é melhorar o nível de atividade física dos funcionários, ambos os programas são adequados. No entanto, se o objetivo está voltado para a diminuição dos malefícios gerados pelo trabalho, a recomendação é a de que o programa seja realizado no próprio ambiente laboral.

Dentre esses programas de exercício físico no próprio ambiente de trabalho, destaca-se o Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho - PEFAT (LAUX; CORAZZA; ANDRADE, 2018). Uma das vantagens desse método, comparado com o programa tradicional de Ginástica Laboral, é a curta duração das sessões de treinamento, resultando na redução do tempo que o funcionário ficará na intervenção (LAUX, 2017, 2019).

Um dos primeiros relatos do PEFAT é na pesquisa de Laux et al. (2016), na qual teve-se como objetivo investigar a redução de atestados médicos após um período de aplicação do PEFAT. A descrição completa do método pode ser encontrada na Dissertação de Laux (2016) e no artigo de Laux, Corazza e Andrade (2018) publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte¹.

Mas, para auxiliar na aplicação do método PEFAT, é necessário haver uma descrição mais aprofundada, abordando elementos da periodização deste tipo de treinamento. Possibilitando ao Profissional de Educação Física a aplicação do PEFAT de forma

¹ Método PEFAT anteriormente publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte: LAUX, Rafael Cunha; CORAZZA, Sara Teresinha; ANDRADE, Alexandre. WORKPLACE PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM: AN INTERVENTION PROPOSAL. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 238-242, May 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182403179971>.



eficaz e com amparo científico. Para isso, este livro está organizado em seis partes:

- I) Background sobre Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador e Programas de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho;
- II) Resultados comprovados do PEFAT;
- III) Etapas para implementação do PEFAT;
- IV) Planejamento didático-pedagógico do PEFAT;
- V) Relatórios do PEFAT;
- VI) Considerações finais sobre a aplicação do PEFAT.

RESULTADOS COMPROVADOS DO PEFAT

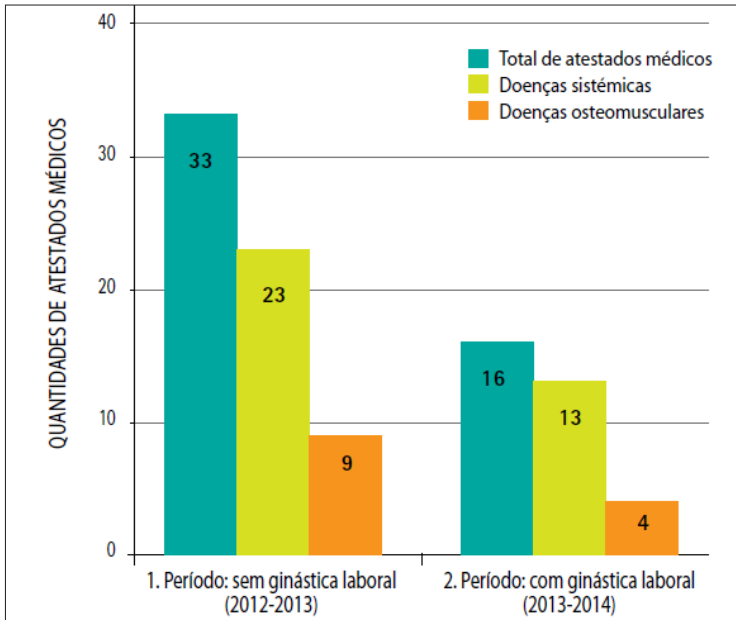
Além da economia de tempo durante a aplicação do PEFAT, pode-se destacar a melhoria em vários aspectos com sessões entre 8 e 15 minutos, realizadas duas ou três vezes por semana. Entre os benefícios do PEFAT encontram-se:

Redução dos atestados médicos por doenças sistêmicas e osteomusculares (LAUX et al., 2016), diminuindo o custo com assistência médica.

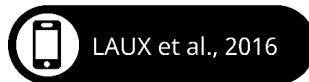
Esse fato foi evidenciado no artigo “Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos”, no qual os autores tiveram como objetivo analisar a influência de um PEFAT na redução da quantidade de atestados de uma empresa de tratamento de resíduos industriais. Participaram do estudo 31 colaboradores da empresa, sendo 22 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, com idade média de $32,48 \pm 8,28$ anos. Todos os dados foram coletados por meio do prontuário dos participantes. O PEFAT foi desenvolvido duas vezes na semana durante 12 meses contínuos. Os resultados apontam uma diminuição na quantidade total de atestados (51,52%), por doenças sistêmicas (43,48%) e por doenças osteomusculares (55,56%) no período de desenvolvimento do programa de exercício físico. Conclui-se, portanto, que a intervenção com exercícios físicos no ambiente de trabalho diminuiu a quantidade de atestado dos colaboradores da empresa.



Gráfico 1 - Comparação entre os afastamentos por atestados médios no período com e sem PEFAT



Fonte: Laux et al. (2016).



Diminuição da ansiedade (LAUX et al., 2018), melhorando o ambiente de trabalho e diminuindo problemas psicossomáticos.



O artigo que constatou essa diminuição da ansiedade foi “Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade”, em que os autores tiveram como objetivo a verificação do efeito de um PEFAT sobre a ansiedade dos colaboradores técnicos administrativos de uma universidade pública. Participaram 36 sujeitos com idade média de $33,81 \pm 1,45$ anos, enquadrados como sedentários ou insuficientemente ativos pelo Questionário Internacional de Atividade Física versão VIII reduzida. A ansiedade dos sujeitos foi avaliada por meio do Inventário de Ansiedade de Beck – Bai. O PEFAT foi desenvolvido utilizando exercícios de flexionamento, reforço muscular, relaxamento e alongamento. Cada aula teve duração de 10 minutos, três vezes por semana em um período de 12 semanas, totalizando 36 aulas (6 horas de atividades). Os resultados apontaram uma diminuição na ansiedade dos sujeitos na comparação entre pré e pós teste no grupo experimental ($p < 0,010$), sendo que não ocorreu o mesmo no grupo controle ($p = 0,348$). Conclui-se, então, que a intervenção com exercícios físicos no ambiente de trabalho melhorou na redução da ansiedade dos colaboradores técnico-administrativos.

Tabela 1 - Nível de ansiedade dos colaboradores da universidade

		Grupo controle Mediana (25-75)	p	Grupo experimento Mediana (25-75)	P	p entre grupo
Ansiedade (pontos)	Pré	9,00 (6,00-12,50)	0,348	8,50(1,75-18,00)	0,010*	0,800
	Pós	9,50 (4,00-17,50)		4,00 (1,65-10,00)		

Fonte: Laux et al. (2018).

* $p < 0,05$ no teste de Wilcoxon; # $p < 0,05$ no teste Mann Whitney.



Melhora do Tempo de Reação simples e de escolha (LAUX, 2016; LAUX; CORAZZA, 2019), diminuindo o risco de acidente e aumentando a produtividade.

Essa melhora do tempo de reação foi evidenciada no artigo “*Improvement of reaction time after a workplace physical activity intervention*”, no qual os autores tiveram como objetivo verificar os efeitos do PEFAT sobre o tempo de reação simples e de escolha em servidores públicos de uma universidade. Participaram 26 sujeitos de ambos os sexos e fisicamente inativos, com idade média de $29,62 \pm 6,47$ anos, que foram submetidos a um programa de 36 sessões com exercícios físicos no ambiente de trabalho, distribuídas em três vezes por semana durante doze semanas. Foram avaliados, antes e após a intervenção, o tempo de reação simples (TRS) e o tempo de reação de escolha (TRE) através do Vienna Test System®. Os resultados foram apresentados em: I) tempo de reação, II) tempo de movimento e III) tempo de resposta. As análises estatísticas descritivas e inferenciais foram realizadas utilizando-se o programa estatístico SPSS® (versão 21.0 para Windows), com grau de significância de 5%. Ao observar as



variáveis do TRS e TRE antes e após o experimento, verificou-se no grupo experimental melhora no tempo de reação, tempo de movimento e tempo de resposta, o que não ocorreu no grupo controle. Conclui-se que PEFAT foi capaz de reduzir o TRS e TRE do grupo experimental.

Tabela 2 - Resultados do tempo de Reação Simples

		Grupo controle M ± DP	P	Grupo experimental M ± DP	P	p entre grupo
Tempo de reação (mls)	Pré	314,23±58,57	0,25a	352,38±52,46	<0,01a*	0,09b
	Pós	320,54±51,52		319,69±49,60		0,97b
Tempo movimento (mls)	Pré	206,00±59,03	0,82a	211,00±48,76	<0,01a*	0,82b
	Pós	208,62±49,45		155,31±40,46		<0,01b#
Tempo de Resposta (mls)	Pré	520,20±104,40	0,52a	563,40±77,30	<0,01a*	0,24b
	Pós	529,20±90,10		475,00±79,00		0,12b

Fonte: Laux (2016); Laux e Corazza (2019).

*p<0,05; ateste t pareado; bteste t.

Legenda: M (média); DP (desvio padrão); P (valor estatístico dos testes realizados); MLS (milésimos de segundo).

Tabela 3 - Resultados do tempo de Reação de Escolha

		Grupo controle M ± DP	P	Grupo experimental M ± DP	P	p entre grupo
Tempo de reação (mls)	Pré	451,54±71,27	0,08a	473,62±67,82	0,01a*	0,43b
	Pós	421,46±84,83		437,46±75,95		0,62b
Tempo movimento (mls)	Pré	220,69±61,18	0,91a	229,15±48,59	<0,01a*	0,70b
	Pós	222,15±62,71		179,38±45,67		0,06b
Tempo de Resposta (mls)	Pré	672,23±119,40	0,17a	702,77±90,50	<0,01a*	0,47b
	Pós	643,62±131,85		616,85±103,80		0,57b

Fonte: Laux (2016); Laux e Corazza (2019).

*p<0,05; ateste t pareado; bteste t.

Legenda: M (média); DP (desvio padrão); P (valor estatístico dos testes realizados); MLS (milésimos de segundo).



Diminuição dos componentes negativos do humor (LAUX, 2016; LAUX et al., 2020, 2021), contribuindo com a melhora do ambiente de trabalho e com a diminuição de problemas psicossomáticos.

O primeiro estudo que sustenta essa diminuição dos componentes negativos do humor é “*Effect of a session of the workplace physical activity program on mood*”. Os autores tiveram como objetivo verificar o efeito de uma sessão de PEFAT sobre o estado de humor dos colaboradores de uma universidade comunitária de Chapecó. Participaram 19 sujeitos de ambos os sexos e com idade média de $29,4 \pm 6,87$ anos. Foi utilizado a escala de estado de humor de Brunel (Brums) para analisar o estado de humor dos participantes em três períodos: i) controle, uma semana antes da intervenção; ii) pré-intervenção; e iii) pós-intervenção. A intervenção teve duração de 10 minutos utilizando a proposta do PEFAT. Os dados foram analisados de forma descritiva e inferencial. Foi observado uma diminuição da tensão, da depressão, da raiva, da fadiga e da confusão mental e um aumento do vigor após a sessão do PEFAT. Conclui-se que o PEFAT foi efetivo para melhora do estado de humor dos colaboradores da universidade.



Tabela 4 - Comparação do estado de humo entre os três períodos

	Média (Dp)			p
	CONTROL	PRE	POST	
TENSÃO	3,74 (3,12)	3,95 (2,72)	2,00 (1,95) a;b	<0,01
DEPRESSÃO	2,63 (3,39)	2,16 (2,71)	0,68 (1,49) a;b	<0,01
RAIVA	1,68 (2,11)	1,11 (1,63)	0,05 (0,22) a;b	<0,01
VIGOR	7,16 (2,32)	6,89 (2,81)	8,11 (2,55)	0,04
FATIGA	4,74 (3,36)	3,79 (3,33)	1,53 (1,90) a;b	<0,01
CONFUSÃO MENTAL	2,89 (2,88)	2,58 (2,81)	0,95 (2,16) a;b	<0,01

Fonte: Laux et al. (2020).

^a diferença com o controle, ^b diferença com o pré-intervenção.



O outro artigo que afirma essa mudança no estado de humor é o “Efeito agudo do exercício físico sobre o estado de humor no ambiente de trabalho”, no qual os autores tiveram como objetivo verificar os efeitos de uma sessão do PEFAT sobre o estado de humor de servidores públicos de uma universidade. Para tanto, vinte e cinco sujeitos de ambos os sexos e fisicamente inativos, com idade média de $32,16 \pm 9,64$ anos, foram submetidos a uma sessão de dez minutos de exercício físico no ambiente de trabalho. As avaliações do humor foram realizadas por meio do questionário de humor de Brunel, em três períodos: i) uma semana antes da

intervenção (caracterizada como controle); ii) imediatamente antes a sessão de exercício físico; e iii) logo após a sessão. As análises estatísticas descritiva e inferencial foram realizadas utilizando o software SPSS® (versão 21.0 para Windows), com grau de significância de 5%. Observou-se que não houve mudança entre o estado de humor no período controle e pré intervenção. Na comparação entre pré e pós avaliação observou-se manutenção no aspecto vigor e uma diminuição dos sintomas de tensão ($p < 0,01$), de raiva ($p = 0,02$), de fadiga ($p < 0,01$), e depressão ($p < 0,01$) e de confusão mental ($p < 0,01$). Uma sessão do programa de exercícios físicos no ambiente de trabalho produziu efeito agudo positivo no humor de servidores públicos no ambiente de trabalho.

Tabela 5 - Comparação do estado de humor no período de controle, pré e pós-intervenção

		Grupo de estudo (n=25)	P
		Média ± DP	
TENSÃO	CONTROLE	3,16 ± 3,05	
	PRÉ	2,52 ± 2,36	<0,01
	PÓS	1,24 ± 1,83 ^{a,b}	
DEPRESSÃO	CONTROLE	1,36 ± 1,73	
	PRÉ	1,52 ± 1,64	<0,01
	PÓS	0,76 ± 1,42	
RAIVA	CONTROLE	0,84 ± 0,99	
	PRÉ	0,80 ± 1,29	<0,01
	PÓS	0,12 ± 0,44 ^{a,b}	
VIGOR	CONTROLE	8,40 ± 3,03	
	PRÉ	8,28 ± 2,61	<0,01
	PÓS	8,92 ± 3,32	
FADIGA	CONTROLE	3,96 ± 3,78	
	PRÉ	4,16 ± 3,69	<0,01
	PÓS	2,56 ± 3,40 ^{a,b}	



		Grupo de estudo (n=25)	P
		Média ± DP	
CONFUSÃO MENTAL	CONTROLE	1,72 ± 1,74	<0,01
	PRÉ	1,52 ± 1,58	
	PÓS	0,52 ± 0,87 ^{a,b}	

Fonte: Laux (2016); Laux et al. (2021).

^a diferença com o controle, ^b diferença com a pré-avaliação.



Melhora da motivação para a prática de atividade física, nas variáveis de motivação intrínseca e introjetada (VARGAS, 2021).

O estudo “O efeito de um programa de exercício físico no ambiente de trabalho sobre a motivação para a prática da atividade física” sob minha orientação, teve como objetivo verificar o efeito do PEFAT sobre a motivação para a prática de atividade física de funcionários técnicos administrativos de uma universidade. Participaram da pesquisa 18 participantes inativos fisicamente de ambos os sexos, com idade média de 30,69±5,86 anos. A intervenção constituiu de 36 sessão, de dez minutos de exercício físico no ambiente de trabalho, divididos em três sessões semanais durante 12 semanas. A avaliação da motivação foi feita por meio do Questionário

Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ 3), aplicado no período pré e pós-intervenção. Os dados foram analisados utilizando o SPSS® para Windows® versão 21.0. Os resultados evidenciaram um aumento no domínio da Motivação de Regulação Introjetada ($p=0,0047$) e da Motivação Intrínseca ($p=0,0263$) entre os momentos pré e pós-intervenção no grupo experimental. Porém no grupo controle não ocorreu nenhuma mudança no perfil motivacional dos participantes. Conclui-se que o programa foi efetivo para a modificação da motivação dos seus praticantes nas variáveis de motivação de regulação introjetada e motivação Intrínseca, o que não ocorreu no grupo controle.

Tabela 6 - Resultados dos domínios do BREQ-3

		Grupo Controle (n=9)	p	Grupo Experimental (n=9)	p	Entre os grupos P
		m(dp)		m(dp)		
Amotivação	Pré	0,14(0,31)	0,7366c	0,47(0,76)	0,5390c	0,5025c
	Pós	0,11(0,18)		0,44(0,41)		0,0717c
Regulação Externa	Pré	1,06(0,81)	0,8627a	1,67(1,02)	0,3706a	0,2278a
	Pós	1,11(0,75)		1,92(1,27)		0,1127a
Regulação Introjetada	Pré	1,93(1,14)	0,7052a	1,33(0,85)	0,0047*a	0,2966a
	Pós	2,04(0,77)		2,41(0,89)		0,3835a
Regulação Identificada	Pré	3,06(0,64)	0,8891a	2,53(0,71)	0,6219c	0,1667c
	Pós	3,08(0,67)		2,81(0,39)		0,3517a
Regulação Integrada	Pré	2,22(0,65)	0,8639a	1,69(1,05)	0,6811a	0,2891a
	Pós	2,17(0,96)		1,83(0,99)		0,5060a
Motivação Intrínseca	Pré	3,11(0,75)	0,9019a	2,06(1,13)	0,0263*a	0,0684a
	Pós	3,08(0,75)		2,67(0,94)		0,2815a

Fonte: Vargas (2021).

Legenda: n=: número de participantes; m: média; dp: desvio-padrão; p: valor de p; c: Teste Mann Whitney; a: Teste T pareado; *: $p<0,05$;





Mas o PEFAT não se mostrou eficaz para mudanças em outras variáveis mais complexa, como a **qualidade de vida** (BACKES et al., 2021) e a **qualidade de sono** (LANZARINI et al., 2021). Esse fato é importante para refletirmos e pensarmos em formular um PPST não somente com exercício físico, mas também com outros tipo de intervenção, como gincanas integrativas e ações voltadas a saúde do colaborador.

O resultado negativo para a influência do PEFAT na qualidade de vida foi encontrado no artigo “*Effect of a workplace physical activity program on quality of life*”, no qual os autores tiveram como objetivo avaliar o efeito do PEFAT sobre a qualidade de vida (QV) dos colaboradores **técnicos administrativos** de uma universidade pública. Participaram da pesquisa 26 servidores sedentários ou insuficientemente ativos avaliados pelos critérios do Questionário Internacional de Atividade Física, divididos em grupo experimental e controle. Para avaliar a QV foi aplicado o questionário WHOQOL-bref. A intervenção foi realizada com sessões de 10 minutos, três vezes por semana, durante 12 semanas, totalizando 36 aulas com exercícios ou 6 horas. Para análise de dados utilizou estatística



descritiva e inferencial. Não se observou diferença na análise das facetas de cada domínio de QV (Geral, Relações Sociais, Psicológico, Físico e Meio Ambiente) após a intervenção entre os grupos. Conclui-se que o PEFAT neste formato não foi suficiente para alterar a QV dos funcionários técnicos administrativos, já que a QV é um termo complexo, sendo necessária a combinação de outros programas para um resultado positivo.

Tabela 7 - Diferenças entre as facetas de cada domínio do WHOQOL-bref em técnicos administrativos

Domínios	Controle		Experimental		p
	Pré m (dp)	Pós m (dp)	Pré m (dp)	Pós m (dp)	
Geral	64,4(15,2)	60,6(24,4)	55,8(22,0)	62,5(21,0)	0,406a
Relações sociais	64,7(16,0)	73,7(13,1)	58,3(12,3)	72,4(15,0)	0,023a
Psicológico	59,9(10,6)	57,4(12,9)	57,7(13,7)	61,5(11,3)	0,277b
Físico	56,0(10,5)	58,8(7,7)	54,1(8,2)	51,6(9,4)	0,505b
Meio ambiente	63,9(10,4)	66,3(8,5)	62,7(7,8)	67,1(8,4)	0,336b

Fonte: Backes et al. (2021).

Legenda: ^a= Friedman teste; ^b= Anova; m= Média; dp= Desvio Padrão.



BACKES et al., 2021



Na qualidade do sono, o estudo demonstrou que o PEFAT não é eficiente para a melhora da qualidade do sono foi o “Efeitos de um Programa de Exercícios Físicos no Ambiente de Trabalho Sobre a Qualidade do Sono de Funcionários de uma Universidade Federal de Santa Catarina” o qual os autores objetivaram verificar os efeitos do PEFAT sobre a qualidade de sono de funcionários técnicos administrativos de uma Universidade Federal de Santa Catarina. Participaram 26 sujeitos com idade média de 30,49 anos, enquadrados como sedentários ou insuficientemente ativos pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão VIII reduzida. A qualidade do sono foi avaliada por meio do questionário Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versão curta. O PEFAT foi desenvolvido utilizando exercícios de flexionamento, reforço muscular, relaxamento e alongamento. Cada aula teve duração de 10 minutos, três vezes por semana em um período de 12 semanas concluindo 36 aulas (seis horas de atividades). Para a análise dos dados foi utilizado estatística descritiva e inferencial. Como resultado verificou-se que não houve diferença na qualidade de sono entre os grupos e entre os momentos pré e após a intervenção. Conclui-se que não existe diferença na qualidade de sono entre os grupos e os momentos pré e pós-intervenção.

Tabela 8 - Diferenças entre as alterações no sono.

Domínios	Controle		Experimental		P
	Pré	Pós	Pré	Pós	
	m(dp)	m (dp)	m(dp)	m (dp)	
PSQI Global	6,38(2,81)	6,92(4,17)	6,92(2,78)	5,69(1,84)	0.012 ^a
Qualidade subjetiva do sono	0,92(0,64)	1,15(0,99)	1,46(0,88)	1,00(0,71)	0.117 ^b

Domínios	Controle		Experimental		P
	Pré m(dp)	Pós m (dp)	Pré m(dp)	Pós m (dp)	
Latência do sono	0,69(0,85)	0,85(1,28)	0,62(0,77)	0,38(0,51)	0,783 ^b
Duração do sono	0,85(0,80)	0,69(0,75)	1,15(0,55)	0,69(0,75)	0,123 ^b
Eficiência habitual do sono	2,08(1,44)	2,00(1,41)	1,38(1,56)	2,00(1,35)	0,378 ^b
Alterações do sono	0,77(0,44)	0,77(0,60)	1,15(0,55)	1,15(0,38)	0,049 ^b
Uso de medicamentos para dormir	0,08(0,28)	0,38(0,96)	0,00(0,00)	0,00(0,00)	0,300 ^b
Disfunção diurna do sono	1,00(0,71)	1,08(1,04)	1,15(0,90)	0,46(0,66)	0,048 ^b

Fonte: Lanzarini et al. (2021).

Legenda: ^a=A nova de medidas repetidas; ^b=Friedman teste; m= Média; dp= Desvio Padrão; p<0,05.



ETAPAS PARA IMPLEMENTAÇÃO DO PEFAT

Antes de iniciar as aulas dos PEFAT, é preciso elaborar um plano de ação no qual o Profissional de Educação Física planejará suas aulas, então conseguirá fazer a periodização ou o planejamento do programa. Cada uma das seis etapas é importante na implementação e na manutenção adequada do PEFAT. Ainda se destaca a importância da avaliação inicial do ambiente de trabalho, seja para identificar o objetivo para realizar a periodização ou para elaborar a proposta de venda do PEFAT.

A seguir, veremos as seis etapas para implementação do PEFAT:

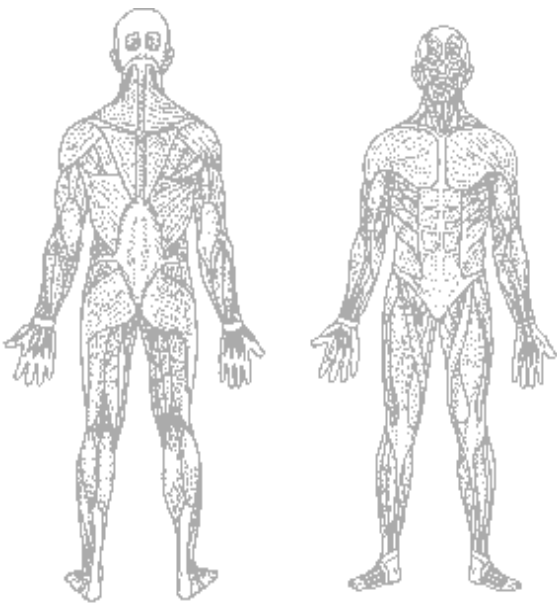
AVALIAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO E CARACTERÍSTICAS DOS FUNCIONÁRIOS

A avaliação é composta pela análise do ambiente físico de trabalho para verificar se as aulas do programa serão realizadas individualmente, por setor ou em grupos com vários setores. A escolha das atividades e dos exercícios das aulas deve ser feita observando aspectos como: a rotina da empresa; os uniformes ou roupas utilizadas pelos trabalhadores; os postos de trabalho, para identificar sobrecargas musculares e articulares; os prontuários dos funcionários, com informações sobre o estado de saúde; e o diagnóstico de dores ou incômodos musculares e articulares, por meio de uma avaliação subjetiva (Figura 1).



Figura 1 - Avaliação subjetiva de dor ou incômodo muscular ou articular

**PINTAR AS ÁREAS ONDE SENTE DOR
OU INCOMODO MUSCULAR / ARTICULAR**



NOME: _____

DATA: __/__/____.

Fonte: Laux, Corazza e Andrade (2018).

OBJETIVOS DO PROGRAMA

O objetivo geral do programa e os objetivos específicos de cada aula devem ser elencados levando-se em consideração a avaliação realizada e a meta da instituição contratante do programa. Os resultados encontrados na avaliação do ambiente de trabalho e das características dos funcionários trarão, por exemplo, informações para elaborar objetivos para a compensação de sobrecargas musculares identificadas



e diminuição de relato de dor. A finalidade que a instituição busca com a implantação do programa, por sua vez, pode ter outros objetivos, como o aumento da prática física dos funcionários, a diminuição do absenteísmo e a melhora nas relações interpessoais.

DIVULGAÇÃO

Após avaliar o ambiente de trabalho e elaborar os objetivos, deve-se divulgar o programa aos funcionários por meio de palestras, de conversas, de e-mails e/ou de cartazes, conforme a instituição contratante considerar o mais adequado. Nesse contato, o trabalhador receberá informações sobre a importância do programa, seus objetivos e os benefícios consequentes ao seu trabalho e à sua vida cotidiana.

ELABORAÇÃO E INÍCIO DAS AULAS

Somente nesse momento as aulas do programa deverão iniciar, pois o profissional de educação física já terá todas as informações necessárias para elaborar e para ministrar as aulas do programa.

AVALIAÇÃO

Na avaliação do programa deve-se reavaliar o ambiente de trabalho, as características dos funcionários e os objetivos do programa, além de verificar itens específicos como o nível de interesse e a satisfação com o programa, das aulas (como se sente após a aula, os exercícios, as atividades e as músicas) e referente ao profissional que está aplicando o programa (postura e vocabulário utilizados durante as aulas).

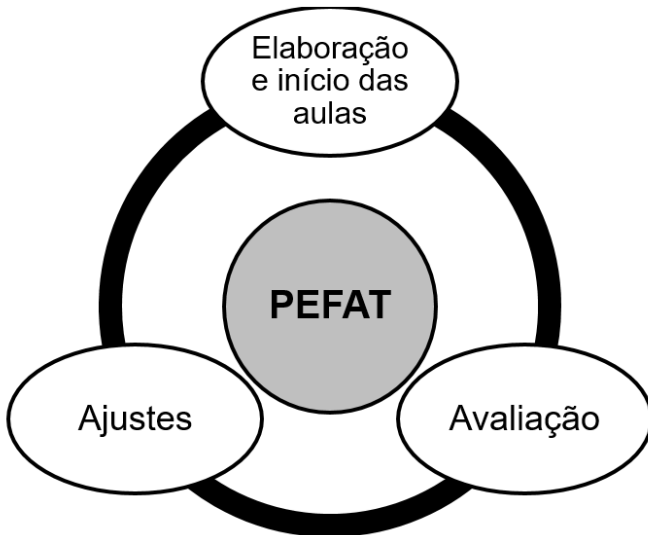


AJUSTES

Os ajustes no programa devem levar em consideração possíveis mudanças no ambiente de trabalho e nas características dos funcionários, dos objetivos propostos e dos resultados da avaliação realizada.

Deve-se destacar no plano de ação que alguns itens precisam ser avaliados continuamente para que o programa alcance as metas desejadas, como por exemplo a elaboração e o início das aulas, a avaliação e os ajustes (Figura 2). A instituição contratante deve receber do profissional que está implantando o programa o plano de ação e, periodicamente, um relatório com os resultados das avaliações propostas, bem como a frequência dos funcionários e as sugestões para melhoria do programa.

Figura 2 - Ciclo contínuo de avaliação do plano de ação



Fonte: Laux, Corazza e Andrade (2018).

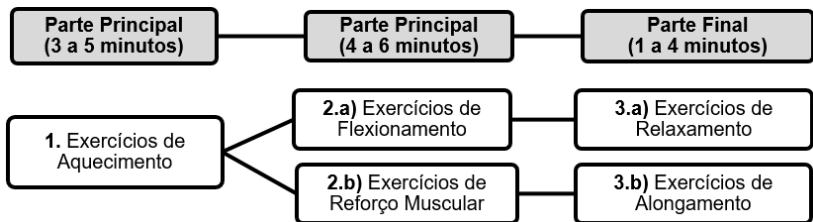


PLANEJAMENTO DIDÁTICO- PEDAGÓGICO DO PEFAT

Entre os itens do plano de ação, a elaboração e o início das aulas é a parte que precisa de maior atenção e conhecimentos do profissional que está implantando o programa. A proposta de “modernização” dos PEFAT divide a sessão/aula em três momentos, parte inicial com exercícios de aquecimento, parte principal com exercícios compensatórios e parte final com exercícios de relaxamento.

Com o novo protocolo de intervenção para os PEFAT obtém-se mais liberdade na elaboração da aula, além de contemplar atividades e exercícios que desenvolvam aspectos físicos, mentais e sociais dos trabalhadores, além de deixar o tempo da aula flexível (de 8 a 15 minutos) conforme a necessidade verificada na avaliação e o tempo disponibilizado pela instituição para essa prática (Figura 3).

Figura 3 - Estrutura da aula do Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho



Fonte: Laux, Corazza e Andrade (2018).

A seguir exploraremos um pouco mais sobre cada etapa da aula:

1. Parte inicial (3 a 5 minutos): são enfatizados exercícios de aquecimento com atividades lúdicas, com o objetivo de aumentar a frequência cardíaca e preparar o sistema osteomuscular para a parte principal da aula, diminuindo o risco de lesões. Além de proporcionar momentos de descontração e convívio social, que possibilitarão a socialização entre os sujeitos envolvidos. As atividades utilizadas nessa parte da aula podem ser de simples estafetas com deslocamentos entre cones, até atividades mais elaboradas, que podem ser encontradas em livros de recreação e lazer. É importante que sejam destacados os cuidados para evitar acidentes durante a prática e proporcionar as vivências motoras a todos os participantes.

2. Parte principal (4 a 6 minutos): o objetivo é a compensação dos esforços e posturas que ocorrem durante a jornada laboral. Esta parte pode ser composta de exercícios de flexionamento ou de reforço muscular conforme o objetivo específico da aula. A proporção de aulas de reforço muscular e flexionamento dependerá da avaliação do ambiente de trabalho e do tipo de serviço realizado, sugere-se intercalar as sessões que desenvolvam essas capacidades físicas.

2.a) Exercícios de flexionamento: devem seguir uma sequência lógica para facilitar a aplicação por parte do professor e a execução do proposto por parte do aluno. Os exercícios podem iniciar no sentido céfalo-caudal ou próximo-distal, podem ser realizados individualmente ou em dupla, de forma estática ou dinâmica dependendo do objetivo (ênfase na capsular articular ou músculo) e com ou sem utilização de materiais. A quantidade de exercício para cada grupo muscular deve



ser escolhida de acordo com os resultados da avaliação do ambiente de trabalho e das características dos funcionários, sempre enfatizando as regiões com maiores dores ou sobrecargas.

2.b) Exercícios de reforço muscular: devem ser escolhidos enfatizando a avaliação do ambiente de trabalho e das características dos funcionários. Podendo ser realizados individualmente ou em duplas, com ou sem uso de materiais e de forma dinâmica ou estática. Por exemplo, pode-se executar exercícios estáticos ou dinâmicos de abdução de braço ou flexão de cotovelo com ou sem utilização de bastões.

3. Parte final (1 a 4 minutos): o objetivo é diminuir a frequência cardíaca e proporcionar um momento que o sujeito relaxe para poder voltar ao trabalho. Se na parte principal foram utilizados exercícios de flexionamento, a opção final serão exercícios de relaxamento, mas se foram utilizados exercícios de reforço muscular na parte principal, a escolha seguinte deve ser exercícios de alongamento.

3.a) Exercícios de relaxamento: podem ser feitos individualmente, em duplas ou em grupo. Nessa parte da aula podem ser realizados exercícios de respiração, como por exemplo, na posição ortostática com os olhos fechados e com as mãos em cima do abdômen, o sujeito irá inspirar pelo nariz contando até cinco, segurar o ar por três segundos e soltá-lo devagar durante cinco segundos. Ou ainda, exercícios de meditação, massagem e dinâmicas de grupo.

3.b) Exercícios de alongamento: devem ser escolhidos para alongar e relaxar os grupos musculares que participaram dos exercícios



de reforço muscular. Eles podem ser feitos individualmente ou em duplas, de forma estática ou dinâmica.

No quadro 1 são apresentadas sugestões de organização das aulas/sessões, de escolha das atividades e de exercícios.

Quadro 1 - Sugestões de atividades e exercícios para as aulas dos PEFAT

Parte da aula	Atividades ou Exercícios	Execução
<p>1. Parte inicial</p> <p>Tipo de exercício: Aquecimento.</p> <p>Duração: De 3 a 5 minutos.</p>	<p>Macaco sem rabo (1); driblar os cones (2); aquecimento no lugar (3); e no ritmo da música (4).</p>	<p>1. Uma folha de jornal será entregue a cada participante e será utilizada como se fosse o "rabo do macaco", ao sinal do professor, os participantes deverão circular no espaço determinado, tentando pegar o "rabo" dos colegas e proteger o seu. Podem ganhar ou o que pegar mais "rabos" ou aquele que conseguir ficar com o seu "rabo". 2. Os sujeitos estarão dispostos em coluna, o primeiro deverá pegar uma bola de borracha e irá quicá-la em ziguezague entre os cones, voltar e entregar a bola para o próximo colega realizar a tarefa, assim sucessivamente. 3. Dispostos em círculo, os sujeitos realizarão movimentos intercalando várias repetições de elevação de um Joelho e de flexão dos joelhos. 4. Os sujeitos estarão dispostos livremente pela sala e realizarão movimentos de abdução e adução de pernas no ritmo da música (passo abre e fecha), o professor irá adicionar mais alguns elementos quando os indivíduos demonstrarem certo domínio do passo anterior. Alguns elementos que podem ser adicionados são: bater palmas e elevação frontal de braços.</p>
<p>2.a) Parte principal</p> <p>Tipo de exercício: Flexionamento.</p> <p>Duração: De 4 a 6 minutos.</p>	<p>Região cervical (1); região do ombro (2); região da coluna (3); e membro inferior (4).</p>	<p>1. Em pé, o sujeito irá realizar movimentos de flexão, extensão da cabeça e da cervical. 2. Na mesma posição do exercício anterior, o sujeito fará na horizontal adução de braço. 3. O sujeito com o tronco flexionado à frente realizará um movimento de rotação lateral. 4. Em pé, o sujeito fará uma extensão da coxa com a perna flexionada (todos os exercícios com uma intensidade de trabalho máxima).</p>



Parte da aula	Atividades ou Exercícios	Execução
2.b) Parte principal Tipo de exercício: Reforço muscular. Duração: De 4 a 6 minutos.	Remada curvada (1), crucífero inverso (2), elevação lateral (3), e agachamento (4).	1. O sujeito irá manter os pés afastado lateralmente, com os joelhos semiflexionados, e o tronco inclinado à frente, nessa posição, ele irá realizar a tração do bastão na direção da cicatriz umbilical e retornar à posição original. 2. Mesma posição do exercício anterior, o sujeito realizará um movimento de extensão horizontal de ombro. 3. Sujeito em pé, com os joelhos levemente flexionados, os braços ao longo do corpo e com um bastão na mão (ou outro material), realizar um movimento de abdução de ombro até o braço do indivíduo ficar na horizontal. 4. Na posição em pé, o sujeito irá manter um afastamento dos membros inferiores um pouco maior que a largura do ombro, iniciar uma decida projetando o glúteo para trás, até atingir um ângulo de 90° e voltar para a posição original.
3.a) Parte final Tipo de exercício: Relaxamento. Duração: De 1 a 4 minutos.	Massagem sentado (1), meditação (2) e jogo do balão (dinâmica de grupo) (3).	1. Em dupla, um dos sujeitos ficará sentado enquanto o outro realizará movimentos de massagens no ombro e nas costas. 2. Os sujeitos sentados, de olhos fechados, receberão comandos para conseguir entrar em estado de relaxamento. 3. Os sujeitos estarão dispostos livremente na sala e deverão evitar que o seu balão e os dos colegas caiam chão utilizando somente a cabeça como “raquete”.
3.b) Parte final Tipo de exercício: Alongamento. Duração: De 1 a 4 minutos.	Região cervical (1); região do ombro (2); região dos punhos (3); região da coluna (4); membro inferior (5)29.	1. Em pé, o sujeito realizará o movimento de rotação da cabeça. 2. Na mesma posição do exercício anterior, o indivíduo irá fazer uma abdução superior de braço na horizontal. 3. Com o braço estendido, o sujeito irá fazer o movimento de extensão e flexão de punho com auxílio da outra mão. 4. Em pé, o sujeito projetará seu tronco para trás, fazendo uma extensão para alongar a lombar. 5. Na mesma posição do exercício anterior, o indivíduo irá realizar uma adução da coxa com a perna flexionada (intensidade de trabalho submáximo).

Fonte: Laux, Corazza e Andrade (2018).

Mas só montar aulas/sessões “soltas” não basta, para garantir os benefícios dos praticantes do PEFAT, o profissional precisa elaborar seu planejamento anual (macrociclo), mensal (mesociclo) e semanal/diário (microciclo/sessão de treino).

No planejamento anual, que não necessariamente precisa ser organizado em 12 meses, como o exemplo do quadro 2, é necessário destacar como vai ser o foco de cada aula em relação ao conteúdo principal (flexionamento com relaxamento muscular ou reforço muscular com alongamento) e o objetivo geral do PEFAT durante o período.

Quadro 2 - Modelo de periodização anual (macrociclo)

LOGO DA EMPRESA PRESTADORA DOS SERVIÇOS DE PEFAT	PLANEJAMENTO ANUAL DO PEFAT NA EMPRESA XX								
	JANEIRO A SETEMBRO DE 2021								
Conteúdo	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET
FLEXIONAMENTO COM RELAXAMENTO	■		■		■			■	
REFORÇO MUSCULAR COM ALONGAMENTO	■	■		■		■	■		■
OBJETIVO GERAL	Prevenção de doenças					Prevenção de doenças			

Fonte: o autor (2022).

Destaca-se que no planejamento anual deve-se enfatizar qual será o conteúdo, no exemplo do quadro 2 observa-se que no mês de janeiro optou-se pela aplicação de 50% de aulas com o conteúdo Flexionamento com relaxamento muscular e 50% com reforço muscular com alongamento. No restante dos meses optou-se por enfatizar mais um dos conteúdos e isso é resultado da avaliação realizada na empresa.

Após a periodização anual, o profissional já pode iniciar a elaboração do planejamento mensal, o qual pode acontecer sempre no início do mês, para os próximos 30 dias ou no máximo para três



meses. Dessa maneira o profissional consegue identificar a aceitação dos exercícios pelos colaboradores da empresa e modificar o estilo de aula para atender características específicas da empresa e o objetivo estipulado pela gerência da empresa (quadro 3).

Quadro 3 - Modelo de periodização mensal (mesociclo)

Planejamento Mensal JUNHO DE 2021 OBJETIVO GERAL DO MÊS: Prevenção de doenças CONTEÚDO ENFATIZADO NO MÊS: Reforço muscular com alongamento	
DIA DA SEMANA	CARACTERÍSTICAS DA AULA
Segunda-feira	Tipo de aula: reforço ou flexionamento. Grupos musculares priorizados: quais grupos musculares? Estilo de aplicação da aula: individual? Dupla? Material: é hora de utilizar a criatividade. Muita variação de material. Música: vai usar? Qual estilo?
Terça-feira	Tipo de aula: reforço ou flexionamento. Grupos musculares priorizados: quais grupos musculares? Estilo de aplicação da aula: individual? Dupla? Material: é hora de utilizar a criatividade. Muita variação de material. Música: vai usar? Qual estilo?
Quarta-feira	Tipo de aula: reforço ou flexionamento. Grupos musculares priorizados: quais grupos musculares? Estilo de aplicação da aula: individual? Dupla? Material: é hora de utilizar a criatividade. Muita variação de material. Música: vai usar? Qual estilo?
Quinta-feira	Tipo de aula: reforço ou flexionamento. Grupos musculares priorizados: quais grupos musculares? Estilo de aplicação da aula: individual? Dupla? Material: é hora de utilizar a criatividade. Muita variação de material. Música: vai usar? Qual estilo?
Sexta-feira	Tipo de aula: reforço ou flexionamento. Grupos musculares priorizados: quais grupos musculares? Estilo de aplicação da aula: individual? Dupla? Material: é hora de utilizar a criatividade. Muita variação de material. Música: vai usar? Qual estilo?

Fonte: o autor (2022).

O planejamento mensal auxilia o Profissional de Educação Física na sua organização pessoal, pois, nele é possível a visualização dos materiais que ia serem utilizados, músicas a serem selecionadas

ou até mesmo organizar o espaço no qual será aplicada a sessão da aula. Neste momento do planejamento ainda não é precisa descrever os exercícios que serão utilizados.

Neste momento chegamos na elaboração da aula propriamente dita, que pode ser visualizada no quadro 4. Chegou o momento da descrição minuciosa dos exercícios, descrevendo cada aula. Sugiro montar o seu repertório de exercício e criar uma nomenclatura para cada um deles, o que facilita a elaboração da sessão de aula.

Quadro 4 - Modelo de periodização semanal/diário (microciclo/sessão de treino)

Planejamento semanal 1ª SEMANA DE JUNHO DE 2021 OBJETIVO GERAL DO MÊS: Prevenção de doenças CONTEÚDO ENFATIZADO NO MÊS: Reforço muscular com alongamento			
Dia da semana	Descrição detalhada da aula		
Segunda-feira dia _/_/___	Parte Inicial (3 a 5 minutos): Descrição completa da parte inicial	Parte Principal (4 a 6 minutos): Descrição completa da parte principal	Parte Final (1 a 4 minutos): Descrição completa da parte final
	Material: ex: Bola	Material: ex: colchonete	Material: ex: sem material
Terça-feira dia _/_/___	Parte Inicial (3 a 5 minutos): Descrição completa da parte inicial	Parte Principal (4 a 6 minutos): Descrição completa da parte principal	Parte Final (1 a 4 minutos): Descrição completa da parte final
	Material: ex: Bola	Material: ex: colchonete	Material: ex: sem material
Quarta-feira dia _/_/___	Parte Inicial (3 a 5 minutos): Descrição completa da parte inicial	Parte Principal (4 a 6 minutos): Descrição completa da parte principal	Parte Final (1 a 4 minutos): Descrição completa da parte final
	Material: ex: Bola	Material: ex: colchonete	Material: ex: sem material



Planejamento semanal 1ª SEMANA DE JUNHO DE 2021 OBJETIVO GERAL DO MÊS: Prevenção de doenças CONTEÚDO ENFATIZADO NO MÊS: Reforço muscular com alongamento			
Dia da semana	Descrição detalhada da aula		
Quinta-feira dia ___/___/___	Parte Inicial (3 a 5 minutos): Descrição completa da parte inicial	Parte Principal (4 a 6 minutos): Descrição completa da parte principal	Parte Final (1 a 4 minutos): Descrição completa da parte final
	Material: ex: Bola	Material: ex: colchonete	Material: ex: sem material
Sexta-feira dia ___/___/___	Parte Inicial (3 a 5 minutos): Descrição completa da parte inicial	Parte Principal (4 a 6 minutos): Descrição completa da parte principal	Parte Final (1 a 4 minutos): Descrição completa da parte final
	Material: ex: Bola	Material: ex: colchonete	Material: ex: sem material

Fonte: o autor (2022).

O método PEFAT já permite na sua estrutura utilizar dinâmicas para integração, conhecimento corporal ou com outros objetivos, mas deve-se destacar que mesmo utilizando o método PEFAT, pode-se sair da estrutura da aula algumas vezes durante o ano, principalmente quando tem datas comemorativas que necessitam dessa mudança ou ainda quando é necessário desenvolver algo pontual, como um dia de reflexão sobre a autocobrança ou a observação das pequenas coisas boas que acontecem no nosso dia a dia. O planejamento depois de elaborado deve ser arquivado com as chamadas, relatórios e outros documentos da empresa, para que no futuro, se necessário, seja utilizado em audiências, comprovando as atividades que eram aplicadas no PEFAT.

RELATÓRIOS DO PEFAT

Agora que já sabe o que é o PEFAT, seus benefícios, como implantar ele na empresa e como prescrevê-lo, você precisará: i) elaborar um projeto; ii) fazer um contrato; iii) registrar as frequências dos colaboradores nas sessões; e iv) construir um relatório semestral ou anual das atividades.

i) Elaborar um projeto: se você recebeu uma ligação do gestor de uma empresa que tem interesse em seu serviço, mas não sabe por onde começar, não se preocupe. A primeira coisa a ser feita é o agendamento de uma visita na empresa para diagnosticar o local. Assim, será possível acessar as informações de quantidade de funcionários, quantidades de turmas, tempo de cada sessão, tempo de deslocamento e logística e objetivo que a empresa deseja do PEFAT. Lembre-se que, na hora de calcular o valor a ser cobrado da empresa, é necessário considerar, no mínimo, os seguintes itens:

1. Quantidade de horas que irá permanecer na empresa por semana;
2. Quantidade de horas de planejamento semanal;
3. Quantidade de horas/tempo de deslocamento até a empresa;

4. Quantidade de combustível consumido e manutenção do meio de transporte;
5. Aquisição de materiais para as atividades do PEFAT;
6. Quantidade de dias extras para avaliações e palestras durante o ano;
7. Quantidade de uniformes, calçados e materiais de consumo, como papel e caneta;
8. Valor para pagamento do Profissional de Educação Física (mesmo sendo você);
9. Percentual de imposto;
10. Férias e 13º salário diluídos nas cobranças mensais;
11. E, também de grande importância, o percentual de lucro.

O projeto não deve ser muito extenso, sendo aconselhável no máximo quatro páginas contendo o objetivo, a justificativa, o método a ser utilizado, a quantidade de funcionários atendidos, o valor mensal com o índice de reajuste anual, as responsabilidades contratuais, resultados esperados, serviços opcionais, empresas que estão ou foram atendidas e o quadro de horário.



Figura 4 - Modelo de projeto de venda do PEFAT

ORÇAMENTO PARA IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO (PEFAT) NA XXXXXX

Objetivo:

Implantação de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho (PEFAT), visando uma melhora na qualidade de vida, na relação interpessoal e no rendimento dos colaboradores.

Justificativa:

O PEFAT, utilizado pela *Course Treinamentos*, é um dos métodos para aplicação de exercício físico no ambiente de trabalho¹. Uma das vantagens desse método e a curta duração das sessões de treinamento, o que economiza tempo da empresa^{2,3}.

Além dessa economia de tempo durante a aplicação do PEFAT, pode-se destacar melhoria em vários aspectos com sessões entre 8 e 15 minutos e com duas ou três sessões vezes por semana. Entre os benefícios do PEFAT destaca-se:

- ✓ Redução dos atestados médicos por doenças sistêmicas e osteomusculares⁴, diminuindo o custo com assistência médica.
- ✓ Diminuição da ansiedade⁵, melhorando a ambiente de trabalho e diminuição problemas psicossomáticos.
- ✓ Melhora do Tempo de Reação simples e de escolha^{6,7}, diminuindo o risco de acidente e aumentando a produtividade.
- ✓ Diminuição dos componentes negativos do humor^{7,8}, contribuindo com a melhora do ambiente de trabalho e com a diminuição de problemas psicossomáticos.

Referências:

1. LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T.; ANDRADE, A. . WORKPLACE PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM: AN INTERVENTION PROPOSAL. REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (ONLINE), v. 24, p. 238-242, 2018.
2. LAUX, R. C. . Workplace Physical Activity Intervention Programs: Costs and Benefits. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, v. 1, p. 1-2, 2017.
3. LAUX, R. C. . Scientific production on workplace physical activity intervention programs: intervention studies and their outcomes. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, v. 4, p. 155-159, 2019.
4. LAUX, R. C.; PAGLIARI, P. ; EPFING JUNIOR, J. V. ; CORAZZA, S. T. . Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. *Ciência & Trabalho (En línea)*, v. 18, p. 120-123, 2016.
5. LAUX, R. C.; HOFF, K. ; ANTES, D. L. ; CVIATKOVSKI, A. ; CORAZZA, S. T. . Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade. *Ciência & Trabalho (En línea)*, v. 20, p. 80-83, 2018.
6. LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T. . IMPROVEMENT OF REACTION TIME AFTER A WORKPLACE PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTION. REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (ONLINE), v. 25, p. 515-519, 2019.
7. Laux R.C. Efeitos da intervenção com exercícios físicos no ambiente de trabalho sobre o tempo de reação e o humor. *Mestrado em Educação Física*, Universidade Federal de Santa Maria, Brazil, 2016 p. 76.
8. LAUX, R. C.; TABELA, B. A. F. ; ANTONIO, D. S. ; ZANINI, D. . Effect of a session of the workplace physical activity program on mood. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, v. 5, p. 141-145, 2020.

Método de aplicação:

O PEFAT será realizado da seguinte forma:

- ✓ Local: no próprio posto de trabalho do funcionário.
- ✓ Sessões: 8 a 15 minutos conforme cronograma pré-estabelecido (Anexo A).
- ✓ Distribuição das turmas: os funcionários serão distribuídos conforme a escala fornecida pela empresa.
- ✓ Conteúdo das sessões: estará relacionado com a função exercida na empresa.
- ✓ Traje: o traje a ser utilizado poderá ser o mesmo do trabalho.
- ✓ Agentes: Todas as pessoas envolvidas no programa.
- ✓ Professor: habilitado na área da Educação Física e estagiários.

Número de funcionários:

Entre 30 e 45 colaboradores.

Estimativa de custo:

O custo será de:

- ✓ **XXXX,00 (XXXX reais)** mensal, com nota fiscal.

Obs.: O professor não terá vínculo empregatício com a empresa, e o transporte será por conta do contratado. O reajuste anual será pelo IPC, o qual será especificado no contrato.

RESPONSABILIDADE DO CONTRATADO:

- ✓ Manter um profissional de Educação Física;
- ✓ Apresentar o nível de participação nas aulas (mensal e relatório anual);
- ✓ Desenvolver palestra educativa inicial;
- ✓ Fazer reuniões com chefias (pedagogia introdutória).
- ✓ Acompanhamento do progresso;
- ✓ Suporte técnico;
- ✓ Emitir nota ou recibo no ato do recebimento (conforme contrato).

Obs.: Contratuais

- Qualquer uma das partes poderá cancelar a prestação do serviço mediante a notificação à outra parte, sem ônus adicionais para qualquer parte. A rescisão se efetuará 30 dias calendário da data de aviso pela outra parte.
- Os horários podem ser alterados conforme o andamento das sessões para o seu melhor aproveitamento.
- O orçamento terá validade de 30 dias a partir da data de recebimento.



Resultados esperados:

Com base em fundamentações biológicas sobre as adaptações do sistema orgânico do homem ao estímulo, estima-se atingir resultados significativos após 3 (três) meses de implantação do programa de promoção de saúde, consequentemente dando início ao processo de obtenção dos resultados pretendidos.

SERVIÇOS OPCIONAIS QUE O CLIENTE PODERÁ CONTRATAR SEPARADAMENTE OU INCLUIR NO PACOTE

- Avaliação Física (IMC, peso, estatura e Pressão Arterial);
- Palestras extras;
- Gincanas;
- Atividades recreativas em geral (sem material incluso).
- Palestra sobre temas da área de Educação Física, como qualidade de vida, posturas e ergonomia no trabalho, na semana da SIPAT;

Professor responsável: Rafael Cunha Laux (CREF 018026-G/SC).

(Contatos: Rafael Cunha Laux celular: xxxxxxxxxxxx. E-mail: xxxxxxxxxxxx)

Chapecó, 28 de outubro de 2021.

CLIENTES QUE RECEBEM OU RECEBERAM ATENDIMENTO:

- Clientes atuais e antigos.

ANEXO A – Cronograma*

Neste ano de 2021.

Segunda-Feira		Quinta - Feira
11h10 às 11h25		11h10 às 11h25

Possibilidades para 2022

Segunda-Feira		Quinta - Feira
11h10 às 11h25		11h10 às 11h25

Ou

Quarta-Feira		Sexta - Feira
11h10 às 11h25		11h10 às 11h25

Ou neste horário, na segunda e quarta feira.

Quarta-Feira		Sexta - Feira
7h50 às 8h05		7h50 às 8h05

Ou neste horário, na segunda e quarta feira.

* Os horários podem sofrer mudanças para se adequar com o horário de funcionamento da empresa.

Fonte: o autor (2022).

ii) **Fazer um contrato:** neste momento é possível encontrarmos inúmeros modelos de contratos. Contudo, é imprescindível contar com um apoio jurídico para que o contrato tenha os efeitos legais necessários.

Figura 5 - Modelo de contrato do PEFAT

CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO

I - PARTES

CONTRATANTE

NOME DA EMPRESA, inscrita no CNPJ sob o nº XXX.XXX.XXX.XXXX-XX, e no cadastro estadual sob o nº XXX.XXX.XXX, situada no ENDEREÇO, na cidade de XXX/XX neste ato representado pelo seu (Cargo e nome), nacionalidade, estado civil, Carteira de Identidade nº x.xxx.xxxx, CPF nº xxx.xxx.xxx-xx,

CONTRATADA

NOME DA EMPRESA OU DO AUTÔNOMO, inscrita no CNPJ sob o nº XX.XXX.XXX.XXXX-XX, e no cadastro estadual sob o nº XXX.XXX.XXX, situada no ENDEREÇO, na cidade de XXX/XX neste ato representado pelo seu (Cargo e nome), nacionalidade, estado civil, Carteira de Identidade nº x.xxx.xxxx, CPF nº xxx.xxx.xxx-xx,

As partes identificadas acima têm, entre si, justo e acertado o presente Contrato de Prestação de Serviços de um Programa de Exercício Físico no ambiente de Trabalho (Ginástica Laboral), que se regerá pelas cláusulas a seguir.

II - DO OBJETO DO CONTRATO

Cláusula 1ª.

O presente contrato tem como OBJETO, a prestação, pelo CONTRATADO à CONTRATANTE, dos serviços de um Programa de Exercício Físico no ambiente de Trabalho (Ginástica Laboral), mediante a implantação de um Programa de exercício físico no local de trabalho.

III - OBRIGAÇÕES DA CONTRATADA

Cláusula 2ª.

A CONTRATADA se obriga a disponibilizar um profissional de Educação Física com registro no CREF e conhecimentos necessários para a implantação de um programa regular de atividades físicas para a CONTRATANTE, que deverá ser deslocado para o local por esta determinado, a fim de que possa implementar as sessões de treinamento sem atrapalhar o ritmo de trabalho dos empregados da CONTRATANTE.



Cláusula 3ª.

A CONTRATADA deverá promover sessões de 8 a 15 minutos de exercício físico para vários grupos conforme escala distribuídas pela empresa, XX vezes por semana, com duração diária em média de XX horas XX minutos, composto por exercícios que enfatizarão o fortalecimento muscular, alongamentos, massagem de relaxamento e prevenções de lesões causadas por esforços repetitivos (LER) e doença ocupacional relativa ao trabalho (DORT), todos eles realizados na sede da CONTRATANTE.

Cláusula 4ª.

A CONTRATADA poderá, a seu critério, solicitar exames médicos complementares e aplicar avaliações físicas (Peso, IMC, Pressão Arterial) para os participantes do programa de atividades, de modo a garantir a integridade física de todos os participantes. Fica sob responsabilidade da contratada desenvolver palestras sobre qualidade de vida no trabalho (SIPAT) quando solicitada, fazer correções posturais dos funcionários nos postos de trabalho. (Conforme serviços complementares comprados).

Cláusula 5ª.

A CONTRATADA poderá fornecer à CONTRATANTE relatório indicando providências necessárias para corrigir problemas ou distorções identificados no ambiente de trabalho que estejam prejudicando, no seu entender, a saúde e qualidade de vida dos empregados. (Conforme serviços complementares comprados).

Cláusula 6ª.

A CONTRATADA poderá orientar o responsável da CONTRATANTE pelo uso do material de primeiros socorros, sob como utilizá-lo e mantê-lo. (Conforme serviços complementares comprados).

IV - OBRIGAÇÕES DA CONTRATANTE

Cláusula 7ª.

A CONTRATANTE se obriga a fornecer à CONTRATADA as condições necessárias para a implantação do Programa Regular de Exercício Físico no ambiente de Trabalho (Ginástica Laboral) e para a realização dos exames previstos na Cláusula 4ª, permitindo à última, o livre acesso às suas dependências.

Cláusula 8ª.

A **CONTRATANTE** se obriga também a divulgar e incentivar seus funcionários a aderirem ao Programa Regular de Exercício Físico no ambiente de Trabalho (Ginástica Laboral).

V - O PROFISSIONAL RESPONSÁVEL

Cláusula 9ª.

O profissional de Educação Física responsável pela implantação e coordenação do um Programa de Exercício Físico no ambiente de Trabalho (Ginástica Laboral) será o Prof. xxxxx, nacionalidade, Carteira de Identidade nº x.xxx.xxx, C.P.F. nº xxx.xxx.xxx-xx, inscrito no CREF sob o nº xxxxx-G/SC. O professor não terá vínculo empregatício com a empresa e o transporte será por conta do contratado.

VI - PAGAMENTO

Cláusula 10ª.

Pela prestação dos serviços acertados, a **CONTRATANTE** pagará à **CONTRATADA** até o dia XX (XX) de cada mês a quantia mensal de R\$ X.XXX,XX (XXXXX reais), mediante apresentação de nota fiscal. O reajuste anual ocorrerá no mês de XXXX de cada ano de acordo com o valor do INPC (Índice Nacional de Preços ao Consumidor) do ano anterior ao reajuste.

VII - RESCISÃO Cláusula 11ª.

O presente contrato poderá ser rescindido amigavelmente caso uma das partes não interesse mais pelo Programa, responsabilizando-se a que deu causa a comunicar a outra com 60 (sessenta) dias de antecedência.

Cláusula 12ª.

O presente contrato poderá ser rescindido caso uma das partes não cumpra o estabelecido em qualquer uma das cláusulas deste instrumento.

VIII - DO PRAZO Cláusula

13ª.

O presente contrato terá prazo de 1 ano, passando a valer a partir da assinatura pelas partes, sendo prorrogado automaticamente (sem limite de prorrogação), desde que não seja denunciado no prazo de 30 (trinta) dias do fim do prazo.



IX - FORO

Cláusula 15ª.

Para dirimir quaisquer controvérsias originadas por este contrato, as partes elegem consensualmente o foro da comarca de Chapecó/SC.

Por estarem assim justos e contratados, firmam o presente instrumento, em duas vias de igual teor, juntamente com 2(duas) testemunhas, rubricando todas as suas páginas.

CIDADE – ESTADO, XX de XXXX de 20XX.

CONTRATANTE.

CONTRATADA

Testemunha

Testemunha

IX - FORO

Cláusula 15ª.

Para dirimir quaisquer controvérsias originadas por este contrato, as partes elegem consensualmente o foro da comarca de Cidade /ESTADO.

Por estarem assim justos e contratados, firmam o presente instrumento, em duas vias de igual teor, juntamente com 2(duas) testemunhas, rubricando todas as suas páginas.

CIDADE – ESTADO, XX de XXXX de 20XX.

CONTRATANTE.

CONTRATADA

Testemunha

Testemunha

Fonte: o autor (2022).

Registrar as frequências dos colaboradores nas sessões: o registro das frequências dos colaboradores nas sessões do PEFAT é importante não só para o controle do profissional que está aplicando o programa, mas também para outros elementos, como é o caso de possíveis ações trabalhistas relacionadas a lesões por esforços repetitivos. Sugere-se realizar as chamadas utilizando ferramentas digitais, como o Google Forms®, sendo também necessário que, uma vez por mês ou semestralmente, sejam coletadas as assinaturas dos colaboradores em uma via impressa da chamada, com o intuito de confirmar a presença do mesmo no PEFAT.

Figura 6 - Modelo de chamadas do PEFAT

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO - SETOR
CHAMADA REFERENTE AO MÊS DE SETEMBRO DE 2021

	DATA	2	9	14	16	21	23	28	30			ASSINATURA
COLABORADOR 1	C	C	C	C	C	C	C	C	C			
COLABORADOR 2	C	C	C	C	C	C	C	C	C			
COLABORADOR 3	C	C	C	C	C	C	C	C	C			
COLABORADOR 4	C	C	C	C	C	C	C	C	C			
COLABORADOR 5	C	C	C	C	C	C	C	C	C			
COLABORADOR 6	C	A	A	A	A	C	C	C	C			
COLABORADOR 7	C	*	*	*	*	*	*	C	C			
COLABORADOR 8	C	V	V	V	V	V	V	V	V			
COLABORADOR 9	C	F	C	C	C	C	C	C	C			
COLABORADOR 10	C	C	C	C	C	C	C	C	C			
COLABORADOR 11	C	C	C	C	C	C	C	C	C			

LOGO DA EMPRESA OU DO PROFISSIONAL DE

C: PRESEÇA F: FALTA A: ATESTADO *: FÉRIAS V: VIAJANDO

Responsável técnico: _____
NOME
REF: REGISTRO

	PRESEÇA	FALTAS	FALTAS JUS.	PRESEÇA+FALTA JUS.	TOTAL	PESSOAS	% FREQUENCIA		
LHO	46	41	21	67	108	13	62.04		
OSTO	61	27	11	72	99	12	72.73		
TEMBRO	44	19	18	62	81	12	76.54		
JTUBRO	57	24	18	75	99	12	75.76		
VEEMBRO	79	24	1	80	104	14	76.92		
EZEMBRO	54	12	12	66	78	14	84.62	Média	des
NEIRO	68	12	25	93	105	15	88.57	78,09	7,
VEREIRO	83	33	2	85	118	15	72.03		
ARÇO	65	15	9	74	89	13	83.15		
IRIL	94	21	3	97	118	15	82.20		
IO	84	25	9	93	118	15	78.81		
NHO	71	15	6	77	92	15	83.70		

Fonte: o autor (2022).



Construir um relatório semestral ou anual das atividades: ao término de um período com o PEFAT, é necessária a elaboração um relatório com os percentuais de participação e de colaboradores atingidos pelo programa, o registro das avaliações realizadas, a análise e sugestão de melhorias para o novo ciclo do PEFAT e o registro de outras atividades, como palestras, gincanas ou comemoração de datas festivas.

Figura 7 - Modelo de relatórios do PEFAT

**LOGO DA EMPRESA OU DO PROFISSIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

RELATÓRIO ANUAL DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO (PEFAT)

EMPRESA ATENDIDA: Xxxxxxxxxx

Chapecó, 01 de julho de 2020

OS BENEFÍCIOS DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO (PEFAT) DA *COURSE* TREINAMENTOS

O PEFAT, utilizado pela *Course Treinamentos*, é um dos métodos para aplicação de exercício físico no ambiente de trabalho¹. Uma das vantagens desse método e a curta duração das sessões de treinamento, o que economiza tempo da empresa^{2,3}.

Além dessa economia de tempo durante a aplicação do PEFAT, pode-se destacar melhoria em vários aspectos com sessões entre 8 e 15 minutos e com duas ou três sessões vezes por semana. Entre os benefícios do PEFAT destaca-se:

- ✓ **Redução dos atestados médicos por doenças sistêmicas e osteomusculares⁴**, diminuindo o custo com assistência médica.
- ✓ **Diminuição da ansiedade⁵**, melhorando a ambiente de trabalho e diminuição problemas psicossomáticos.
- ✓ **Melhora do Tempo de Reação simples e de escolha⁶**, diminuindo o risco de acidente e aumentando a produtividade.
- ✓ **Diminuição dos componentes negativos do humor⁷**, contribuindo com a melhora do ambiente de trabalho e com a diminuição de problemas psicossomáticos.

Referências:

1. LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T.; ANDRADE, A. WORKPLACE PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM: AN INTERVENTION PROPOSAL. *REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (ONLINE)*, v. 24, p. 239-242, 2018.
2. LAUX, R. C. Workplace Physical Activity Intervention Programs: Costs and Benefits. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, v. 1, p. 1-2, 2017.
3. LAUX, R. C. Scientific production on workplace physical activity intervention programs: intervention studies and their outcomes. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, v. 4, p. 150-159, 2019.
4. LAUX, R. C.; PAGLIARI, P.; EFFTING JUNIOR, J. V.; CORAZZA, S. T. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. *Ciência & Trabalho (En línea)*, v. 18, p. 130-133, 2016.
5. LAUX, R. C.; HOFF, K.; ANTES, D. L.; CVIATKOVSKI, A.; CORAZZA, S. T. Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade. *Ciência & Trabalho (En línea)*, v. 20, p. 80-83, 2018.
6. LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T. IMPROVEMENT OF REACTION TIME AFTER A WORKPLACE PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTION. *REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (ONLINE)*, v. 25, p. 515-519, 2019.
7. Laux RC. Efeitos da intervenção com exercícios físicos no ambiente de trabalho sobre o tempo de reação e o humor. **Mestrado em Educação Física**, Universidade Federal de Santa Maria, Brazil, 2016 p. 76.

RAFAEL CUNHA LAUX
Doutorando em Ciências da Saúde
Mestre em Educação Física
Especialista em Personal Training
Profissional de Educação Física
CREF 018026-G/SC

LOGO DA EMPRESA



FREQÜÊNCIA DOS FUNCIONÁRIOS NO PEFAT 2019-2020

O Intuito do PEFAT é atender 100% dos funcionários da empresa. Entretanto, para atingir níveis entre 60% e 100% (Níveis excelente de participação) é necessário além do empenho da **NOME DA EMPRESA**, o auxílio da empresa contratante para divulgar a importância de participar desse programa de exercício físico. Os resultados da frequência serão demonstrados nas tabelas 1 e 2, e consequentemente será apontado ideias para aumentar o nível de participação.

Tabela 1. Percentual de Participação no PEFAT

	SETOR A	SETOR B	SETOR C
Julho/2019	Percentual	Percentual	Percentual
Agosto/2019	Percentual	Percentual	Percentual
Setembro/2019	Percentual	Percentual	Percentual
Outubro/2019	Percentual	Percentual	Percentual
Novembro/2019	Percentual	Percentual	Percentual
Dezembro/2019	Percentual	Percentual	Percentual
Janeiro/2020	Percentual	Percentual	Percentual
Fevereiro/2020	Percentual	Percentual	Percentual
Março/2020	Percentual	Percentual	Percentual
Abril/2020	Percentual	Percentual	Percentual
Maior/2020	Percentual	Percentual	Percentual
Junho/2020	Percentual	Percentual	Percentual
Média 12 meses	Média	Média	Média
	Percentual	Percentual	Percentual

¹ informações adicionais

Fonte: Empresa.

Descrição da tabela e como aumentar os percentuais de participação.

Tabela 2: Média de Participação da XXXX

	Funcionários atendidos (1)	Frequência dos funcionários (2)
Julho/2019	96.84	53.66
Agosto/2019	85.26	57.95
Setembro/2019	84.21	55.22
Outubro/2019	84.21	55.84
Novembro/2019	84.21	57.37
Dezembro/2019	88.42	51.52
Janeiro/2020	79.00	52.62
Fevereiro/2020	84.21	53.93
Março/2020	85.26	57.61
Abril/2020	81.05	55.19
Maior/2020	81.05	55.19
Junho/2020	78.95	57.10
Média 12 meses	84.69	55.27

Fonte: Empresa.

Na tabela 2 são apresentados os percentuais de participação dos funcionários da XXXXX no PEFAT sendo que a **Funcionários atendidos (1)** mostra a quantidade de funcionários que participam desse programa, levando em consideração o alvo total do programa que consiste em todos os setores apresentados na tabela 1 (N=95, conforme dados da empresa). A **Frequência dos funcionários (2)** mostra o percentual de presença dos funcionários atendidos no PEFAT.

Para aumentar o frequência e participação dos funcionários no PEFAT são recomendados os mesmos itens do ano anterior:

Sugestões para melhorar a participação dos colaboradores no PEFAT

ANEXO A – RESULTADOS DA GINCANA

CHUTE NO PNEU:

EQUIPE	ACERTOS	PONTUAÇÃO
CINZA	51	20
PRETO	39	10
BRANCA	42	15
VERDE	32	5

TRANSPORTE:

EQUIPE	UNIDADES	PONTUAÇÃO
CINZA	37	20
PRETO	32	10
BRANCA	33	15
VERDE	33	15

CORRIDA DO SACO:

EQUIPE	VEZES	PONTUAÇÃO
CINZA	37	20
PRETO	35	15
BRANCA	33	10
VERDE	37	20

BASQUETE:

EQUIPE	ACERTOS	PONTUAÇÃO
CINZA	48	10
PRETO	61	15
BRANCA	62	20
VERDE	47	5



ARREMESSO DE DARDO:

EQUIPE	ACERTOS	PONTUAÇÃO
CINZA	35	10
PRETO	59	20
BRANCA	30	5
VERDE	52	15

ARREMESSO DE ARCO:

EQUIPE	ACERTOS	PONTUAÇÃO
CINZA	80	15
PRETO	82	20
BRANCA	58	5
VERDE	74	10

PONTUAÇÃO FINAL

EQUIPE	PONTUAÇÃO
CINZA	95
PRETO	90
BRANCA	70
VERDE	70

CLASSIFICAÇÃO FINAL

EQUIPE	COLOCAÇÃO
CINZA	1ª
PRETO	2ª
BRANCA	3ª
VERDE	3ª

Realização:

LOGO DA EMPRESA OU
DO PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



ANEXO B – AVALIAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL E GLICOSE

NOME	DATA NASCIMENTO	DATA COLETA	P.A. DIASTÓLICA (mmHg)	P.A. SISTÓLICA (mmHg)	GLICOSE (mg/dL)
COLABORADOR 1	10/01/90	25/11/19	80	150	126
COLABORADOR 2	14/12/90	25/11/19	80	140	100
COLABORADOR 3	14/07/93	25/11/19	90	120	103
COLABORADOR 4	26/06/72	25/11/19	80	120	115
COLABORADOR 5	07/03/77	25/11/19	90	130	103
COLABORADOR 6	13/07/84	25/11/19	80	120	112
COLABORADOR 7	12/07/85	25/11/19	90	130	108
COLABORADOR 8	10/11/93	25/11/19	90	150	118
COLABORADOR 9	31/01/77	25/11/19	90	140	133
COLABORADOR 10	02/06/84	25/11/19	90	110	126
COLABORADOR 11	01/12/95	25/11/19	90	130	157

Fonte: o autor (2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE A APLICAÇÃO DOS PEFAT

Recursos como a ludicidade e o uso de músicas devem estar sempre presentes nas aulas de PEFAT pelo grande poder de motivação que apresentam, além de proporcionarem ao trabalhador um ambiente agradável e diferente de sua rotina. Outro fator que influencia na aderência do funcionário no programa é a utilização de materiais diferentes e coloridos, como bolas de borracha, arcos, bastões e cones, materiais esses que podem ser feitos pelo próprio Profissional de Educação Física. Entre outros aspectos que devem ser considerados, está a realização das aulas no próprio ambiente de trabalho e com a roupa utilizada no dia a dia, não interferindo na estrutura e na logística da instituição de trabalho.

O presente livro foi elaborado com o intuito de orientar de forma estrutural essas intervenções com exercício físico no ambiente de trabalho, como, por exemplo, a elaboração do programa e das aulas. No entanto, importa salientar que a escolha ou a criação de exercícios e de atividades devem ser realizadas pelo profissional responsável pelo programa. Os PEFAT são práticas físicas e, como qualquer outro programa de atividade ou exercício físico, devem ser elaborados, aplicados, avaliados, executados e supervisionados por



profissionais de Educação Física, conforme descreve a Lei 9.696, de 1 de setembro de 1998¹.

Os benefícios da proposta dos PEFAT estão relacionados aos aspectos técnicos de implantação e de manutenção do programa, como o curto tempo da intervenção, a pouca quantidade de material necessário e a mínima interferência na logística da empresa. Com relação aos aspectos fisiológicos, tem-se melhoria das capacidades físicas básicas, como a flexibilidade e a força muscular, que são importantes na execução das atividades diárias e na qualidade de vida dos indivíduos. Outro benefício é a diminuição de atestados médicos por doenças osteomusculares e sistêmicas.

Com os pressupostos teóricos levantados e o estudo em que se utilizou a intervenção proposta, considera-se que esses tipos de programas com ênfase na qualidade de vida dos trabalhadores devem ser foco de investimentos, já que seu retorno pode ser apresentado de inúmeras maneiras a curto, a médio e a longo prazo.

¹ BRASIL. Lei N. 9.696, de 1 de setembro de 1998. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília, DF, 1 de setembro de 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19696.htm.



REFERÊNCIAS

ALVES, E. F. Programas e ações em qualidade de vida no trabalho: possibilidades e limites das organizações. **Revista Eletrônica Fafit/Facic**, v. 2, n. 1, 4 jan. 2011.

BACKES, R. et al. Efeito de um programa de exercício físico no ambiente de trabalho sobre a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício Físico**, v. 20, n. 4, p. 470-479, 9 set. 2021.

BRASIL. Lei N. 9.696, de 1 de setembro de 1998. **Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física**. Brasília, DF, 1 de setembro de 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm. Acesso em: 01 set. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria 2.446**. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília, DF: Ministério da Saúde. 11 nov. 2014.

CAMPOS, C. G. et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, ago. 2019.

CARUGNO, M. et al. Physical and psychosocial risk factors for musculoskeletal disorders in Brazilian and Italian nurses. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 1632-1642, set. 2012.

COSTA, B. R. da; VIEIRA, E. R. Risk factors for work-related musculoskeletal disorders: a systematic review of recent longitudinal studies. **American Journal of Industrial Medicine**, v. 53, n. 3, p. 285-323, 2010.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. (ed.). **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências**. [S.l.]: Fiocruz, 2003. p. 39-53.



CZERESNIA, D. The concept of health and the difference between prevention and promotion. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 15, n. 4, p. 701-709, out. 1999.

LANZARINI, K. P. et al. Efeitos de um Programa de Exercícios Físicos no Ambiente de Trabalho Sobre a Qualidade do Sono de Funcionários de uma Universidade Federal de Santa Catarina. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 116642-116654, 13 dez. 2021.

LAUX, R. C. **Efeitos da intervenção com exercícios físicos no ambiente de trabalho sobre o tempo de reação e o humor**. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, 16 dez. 2016.

LAUX, R. C. et al. Efeito agudo do exercício físico sobre o estado de humor no ambiente de trabalho. **Educación Física y Ciencia**, v. 23, n. 2, p. e174-e174, 1 abr. 2021.

LAUX, R. C. et al. Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade. **Ciencia & trabajo**, v. 20, n. 62, p. 80-83, ago. 2018.

LAUX, R. C. et al. Effect of a session of the workplace physical activity program on mood. **International Physical Medicine & Rehabilitation Journal**, v. 5, n. Issue 4, 14 jul. 2020.

LAUX, R. C. et al. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciencia & Trabajo**, v. 18, n. 56, p. 130-133, ago. 2016.

LAUX, R. C. Scientific production on workplace physical activity intervention programs: intervention studies and their outcomes. **International Physical Medicine & Rehabilitation Journal**, v. 4, n. Issue 4, 22 jul. 2019.

LAUX, R. C. Workplace Physical Activity Intervention Programs: Costs and Benefits. **International Physical Medicine & Rehabilitation Journal**, v. 1, n. 4, 16 ago. 2017.



LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T.; ANDRADE, A. Workplace physical activity program: an intervention proposal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 3, p. 238-242, maio 2018.

LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T. Improvement of reaction time after a workplace physical activity intervention. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 6, p. 515-519, dez. 2019.

MARTINS, C. de O.; MICHELS, G. Worker's health promotion program: success examples. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 1, p. 85-90, 1 jan. 2003.

MEZZOMO, S. P.; CONTREIRA, A. R.; CORAZZA, S. T. Os efeitos da ginástica laboral sobre as habilidades básicas de funcionários de setores administrativos. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 8, n. 25, 2010. ISSN 2359-4330.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 20, p. 73-81, abr. 2010.

VARGAS, L.; PILATTI, L.; GUTIERREZ, G. Inatividade física e fatores associados: um estudo com trabalhadores do setor metalomecânico do município de Ponta Grossa - PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 1, p. 31-42, 31 maio 2013.

VARGAS, R. **Efeito de um programa de Exercício Físico no Ambiente de trabalho sobre a motivação para prática de atividade física**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Bacharelado) - Universidade do Oeste de Santa Catarina, 2021.

VILJANEN, M. et al. Effectiveness of dynamic muscle training, relaxation training, or ordinary activity for chronic neck pain: randomised controlled trial. **BMJ**, v. 327, n. 7413, p. 475, 28 ago. 2003.



CONHEÇA UM POUCO SOBRE O AUTOR

RAFAEL CUNHA LAUX
rafael.laux@unoesc.edu.br

Doutorando em Ciências da Saúde pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (2019/2). Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria (2015/1 - 2016/2). Especialização em Personal Training pela Universidade do Oeste de Santa Catarina - Unoesc (2014/2 - 2016/1). Especialização em Formação de Professores e Tutores para Atuar no Ensino - Modalidade a Distância (2018/2 - 2020/1). Graduação em Educação Física Licenciatura e Bacharelado pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (2014/1 - 2016/2) (CREF 018026-G/SC). Recreador em hotéis e em gincanas (2011 - Atual). Professor em Programas de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho (2011 - Atual) e Professor de Educação Física efetivo no Estado de Santa Catarina (2020 - Atual). Professor do Curso de Educação Física, Engenharia de Computação e Pedagogia na Unoesc. Coordenador dos Cursos de Farmácia e Fisioterapia na Unoesc Chapecó. Coordenador do Laboratório de Fisiologia do Exercício na Unoesc Chapecó e Líder do Grupo de Estudo e Pesquisa em Psicofisiologia do Exercício - GEPSe. Além de ser pai da Beatriz Valentini Laux.



