UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

CURSO DE FISIOTERAPIA

Dandara Plocharski Haag

BARREIRAS E FACILITADORES NA ADESÃO DE TRABALHADORES A UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE LABORAL

Porto Alegre

2025

Dandara Plocharski Haag

BARREIRAS E FACILITADORES NA ADESÃO DE TRABALHADORES A UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE LABORAL

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado ao curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia

Orientadora: Adriana Torres de Lemos

Porto Alegre
2025

Catalogação na Publicação

Plocharski Haag, Dandara
Barreiras e facilitadores na adesão de trabalhadores a um programa de promoção da saúde no ambiente laboral / Dandara Plocharski Haag. -- 2025.
44 p. : tab. ; 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Curso de Fisioterapia, 2025.

Orientador(a): Adriana Torres de Lemos.

1. Ergonomia. 2. Qualidade de vida. 3. Satisfação no trabalho. 4. Dor musculoesquelética. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Dandara Plocharski Haag

BARREIRAS E FACILITADORES NA ADESÃO DE TRABALHADORES A UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE LABORAL

Trabalho final, apresentado a Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como parte das exigências para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Porto Alegre, 24 de novembro de 2025

BANCA EXAMINADORA

_____

Prof.ª ADRIANA TORRES DE LEMOS

_____

Prof.ª ADRIANA MAISONNAVE RAFFONE

_____

Prof.ª LUIZ FERNANDO ALVARENGA

RESUMO

A importância da implementação de programas de promoção à saúde no ambiente laboral para a qualidade de vida dos trabalhadores é bem estabelecida na literatura, entretanto, vários são os estudos que apontam para baixa adesão como um fator recorrente. Uma vez que a compreensão dos motivos que levam à baixa ou à alta adesão dos trabalhadores é essencial para a elaboração de programas mais efetivos e acertados, é importante que estudos sejam conduzidos em cima dessa temática. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi investigar as barreiras e os facilitadores para a adesão de trabalhadores a um programa de promoção da saúde no ambiente laboral. Trata-se de um estudo quantitativo, de intervenção do tipo antes e depois, desenvolvido em uma empresa de análises laboratoriais, com amostra voluntária. Inicialmente foram aplicados questionários no formato on-line (por formulário *google docs*) para verificar: barreiras e facilitadores para a participação dos trabalhadores no programa de promoção da saúde, riscos ergonômicos percebidos, qualidade de vida no trabalho e satisfação no trabalho. Após 12 semanas de intervenção, que consistiram em um programa híbrido de exercícios conduzido no ambiente de trabalho, os questionários foram novamente preenchidos pelos trabalhadores. Os resultados encontrados indicaram que as barreiras sociais e as relacionadas ao trabalho tiveram uma maior tendência de melhora na perspectiva dos participantes. Nesse sentido, mudanças na cultura da empresa acerca da importância dos cuidados com a saúde e aumento do incentivo institucional à prática podem ser essenciais para implementar programas de promoção à saúde eficazes no ambiente laboral.

Palavras-chave: ergonomia; qualidade de vida; satisfação no emprego; dor musculoesquelética.

ABSTRACT

The importance of implementing workplace health promotion programs to improve workers' quality of life is well established in the literature. However, numerous studies have pointed to low adherence as a recurrent issue. Since understanding the factors that influence workers' low or high adherence is essential for the development of more effective and targeted programs, it is crucial that further research be conducted on this topic. Therefore, the objective of this study was to investigate the barriers and facilitators influencing workers' adherence to a workplace health promotion program. This is a quantitative, pre- and post-intervention study, conducted in a clinical laboratory company, involving a voluntary sample. Initially, online questionnaires (via Google Forms) were administered to assess: barriers and facilitators to participation in the health promotion program, perceived ergonomic risks, quality of work life, and job satisfaction. After a 12-week intervention consisting of a hybrid exercise program carried out in the workplace, the questionnaires were administered again. The results indicated that social and work-related barriers showed the greatest tendency for improvement from the participants' perspective. In this regard, changes in organizational culture regarding the importance of health care and increased institutional support for such practices may be essential for the effective implementation of workplace health promotion programs.

Key-words: ergonomic; quality of life; job satisfaction; musculoskeletal pain.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra……...14
Tabela 2 - Risco ergonômico percebido, qualidade de vida no trabalho e satisfação no trabalho entre aderentes e não aderentes ao programa na avaliação inicial……...16
Tabela 3 - Barreiras percebidas para a prática de exercício físico no ambiente de trabalho nos momentos pré e pós-intervenção……....17
Tabela 4 - Motivadores percebidos para a prática de exercício físico no ambiente de trabalho nos momentos pré e pós-intervenção……...…18

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....9
2 MÉTODOS.....11
3 RESULTADOS.....14
4 DISCUSSÃO.....19
5 CONCLLUSÃO.....24
REFERÊNCIAS.....26
APÊNDICE.....29

REFERÊNCIAS

ADRIANO, lia Silveira *et al*. Factors Associated with Adherence to the Brazilian Food Guide in Food Service Workers. **International Journal of Environmental Research asnd Public Health**, v. 20, n. 18, p. 6765, 15 set. 2023.

ANDERSEN, Lars L.; ZEBIS, Matte K. Process Evaluation of Workplace Interventions with Pysical Exercise to Reduce Musculoskeletal Disorders. **International Journal of Rheumatology**, v. 2014, p. 1-11, 2014.

BORGES, Rogério Boff *et al*. Power and Sample Size for Health Researchers: uma ferramenta para cálculo de tamanho amostral e poder do teste voltado a pesquisadores da área da saúde. **Clinical & Biomedical Research**, v. 40, n. 4, p. 247-253, abr. 2020.

BREDAHL, Thomas Viskum Gjelstrup *et al*. When Intervention Meets Organisation, a Qualitative Study of Motivation and Barriers to Physical Exercise at the Workplace. **The Scientific World Journal**, v. 2015, n. 1, 26 jan. 2015.

BUSS, Paulo Machiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

CARTA DE OTTAWA PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE. (1986)

CAVALCANTE, Cleonice Andréa Alvez; NÓBREGA, Jussara Azevedo Bezeraa da; ENDERS, Bertha Cruz. Promoção da saúde e trabalho: um ensaio analítico. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 10, n. 1, p. 241-248, 2008.

CHEREMETA, Marceli *et al*. Construção da versão abreviada do QWLQ-78: um instrumento de avaliação da qualidade de vida no trabalho. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 3, n. 1, 1 jul. 2011.

COMPER, Maria Luiza Caires; PADULA, Rosimeire Simprini. Ergonomic risk assessment in textile industry Workers by two instruments: quick exposure check and job factors questionnaire. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 20, n. 3, p. 215-221, jul. 2013

Constituição Federal (Artigos 196 a 200).*, [S.d.]*

COPPENS, Evelien *et al.* Promoting employee welbeing and preventing non-clinical mental health problems in the workplace: a preparatory consultation survey. **Journal of Occupational Medicine and Toxicology**, v. 18, n. 1, p. 17, 15 ago. 2023.

EDMUNDS, Sarah; HURST, Louise; HARVEY, Kate. Physical activity barriers in the workplace. **International Journal of Workplace Heatlh Management**, v. 6, n. 3, p. 227-240, 23 set. 2013.

FERREIRA, Idamyana de Oliveira; MATOS, Selme Silqueira de. Promoção de saúde no trabalho: uma estratégia de educação para saúde. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 3, n. 2, p. 732-745, 2013.

GRESSLER, Carolina Machado; BEM, Larissa Fonseca de. **BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO SAÚDE DO TRABALHADOR: LER DORT**. *[S.l.: S.n.].*

ILVIG, Pia Maria *et al*. Attendance barriers experienced by female health care Workers voluntarily participating in a multi-componente health promotion programme at workplace. **BMC Public Health**, v. 18, n.1, p. 1340, 4 dez. 2018.

MASTROIANNI, Karen; STORBERG-WALKER, Julia. Do work relationships matter? Characteristics of workplace interactions that enhance or detract from employee perceptions of well-being and health behaviors. **Health Psychology and Behavioral Medicine**, v2, n 1. P. 798-819, 11 jan. 2014.

MATTKE, Soeren *et al*. **Workplace Wellness Programs Study: Final Report.** [S.l.: S.n.]. Disponível em: www.rand.org.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO (LER) DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO (DORT)**. *[S.l.: S.n.]*.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. *[S.l.: S.n.]*. v. 7

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**., *[S.d.]*.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. *[S.l.]*: Editora MS, 2001.

NR 17- ERGONOMIA., *[S.l.: S.n.]*.

OGATA, Alberto José N.; O'DONNELL, Michael P. **PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS EMPRESAS**. *[S.l.: S.n.]*. Disponível em: <www.iess.org.br>.

ROBROEK, Suzan JW *et al.* Determinants of participation in worksite health promotion programmes: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 6, n. 1, p. 26, 20 dez. 2009.

RÓDENAS-MUNAR, Marina *et al.* Perceived Quality of Life Is Related to a Healthy Lifestyle and Related Outcomes in Spanish Children and Adolescents: The Physical Activity, Sedentarism, and Obesity in Spanish Study. **Nutrients**, v. 15, n. 24, p. 5125, 16 dez. 2023.

RONGEN, Anne *et al.* Barriers and facilitators for participation in health promotion programs among employees: A six-month follow-up study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, 9 jun. 2014.

SOUZA, Ana Cláudia de; MILANI, Daniela; ALEXANDRE, Neusa Maria Costa. Adaptação cultural de um instrumento para avaliar a satisfação no trabalho. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 40, n. 132, p. 219–227, dez. 2015.

SOUZA, Dulce América. **Ergonomia aplicada**. *[S.l.: S.n.]*.

SPECTOR, Paul E. Measurement of human service staff satisfaction: Development of the Job Satisfaction Survey. **American Journal of Community Psychology**, v. 13, n. 6, p. 693–713, dez. 1985.