

UNIVERSIDADE DO PLANALTO CATARINENSE
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* EM EDUCAÇÃO

LUIZ ADROALDO DUTRA RODRIGUES

**TRAJETÓRIA FORMATIVA E QUALIDADE DE VIDA: O PAPEL DA ATIVIDADE
FÍSICA NO COTIDIANO DOS PROFESSORES.**

SÃO JOAQUIM (SC)

2018

LUIZ ADROALDO DUTRA RODRIGUES

**TRAJETÓRIA FORMATIVA E QUALIDADE DE VIDA: O PAPEL DA ATIVIDADE
FÍSICA NO COTIDIANO DOS PROFESSORES.**

Relatório de pesquisa-ação apresentado como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Educação – Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC.

Orientadora: Profa. Dra. Vanice dos Santos

Linha de pesquisa: Educação, Cultura e Políticas Públicas

SÃO JOAQUIM (SC)

2018

RESUMO

Esse estudo é um relato de uma pesquisa-ação e focalizou a temática da relação do Trabalho e o tempo livre para o Lazer e a Atividade Física dos professores em uma Escola da Rede Estadual de Ensino do Estado de Santa Catarina, localizada na cidade de São Joaquim. O objetivo foi compreender o cotidiano dos educadores, bem como a sua relação com o trabalho, carga horária, seus estilos de vida, sua trajetória formativa, o tempo dedicado ao lazer e a prática de atividade física e dessa maneira orientá-los sobre a importância de ter uma vida equilibrada, com tempo destinado ao lazer e a Atividade Física, e como essas atividades são fundamentais para a saúde física e mental e para a qualidade de vida do indivíduo. Este estudo foi realizado em quatro etapas, com um grupo de professores que trabalham nos três níveis de estudos e nos três turnos. A partir da aplicação do questionário, ocorreram os encontros com conversas e discussões que envolveram os temas do trabalho, lazer, Atividade Física, alimentação saudável e saúde. Nesses encontros buscou-se também orientar os professores para a auto percepção e a auto-reflexão sobre o seu cotidiano e o equilíbrio entre o trabalho e as atividades pessoais. Os resultados evidenciaram que o tempo destinado ao trabalho toma boa parte do tempo dos docentes e que na sua maioria não conseguem ter tempo livre para realizar suas atividades pessoais, como aquelas destinadas ao lazer e a prática de alguma atividade física de maneira sistemática e orientada. Também ficou destacado que a falta de tempo é fator determinante para que consigam investir em formação continuada e que o trabalho docente se apresenta exaustivo e estressante. Com os resultados apresentados, foi proposta uma rotina de atividades físicas e orientações sobre alimentação saudável.

Palavras-chaves: Qualidade de Vida, ambiente escolar, formação de professores, processo formativo, atividade física.

SUMÁRIO

1. IDENTIFICAÇÃO	5
1.1 TÍTULO	5
1.2 PESQUISADORES	5
1.3 LOCAL DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA	5
1.4 PÚBLICO-ALVO	5
1.5 PERÍODO DE EXECUÇÃO	5
1.6 OBJETIVOS DA PROPOSTA	5
2. JUSTIFICATIVA	6
3. MÉTODOS	6
4. RESULTADOS	8
CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS.....	16
ANEXO A – Questionário	18

1 IDENTIFICAÇÃO

1.1 Título

TRAJETÓRIA FORMATIVA E QUALIDADE DE VIDA: O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NO COTIDIANO DOS PROFESSORES.

1.2 Pesquisadores

Pós-Graduando: Luiz Adroaldo Dutra Rodrigues

Orientadora: Profa. Dra. Vanice dos Santos

1.3 Local da Realização da Pesquisa

Escola de Educação Básica Manoel Cruz/São Joaquim/SC

1.4 Público-alvo

Professores da EEB Manoel Cruz

1.5 Período de execução

Setembro a Dezembro de 2018.

1.6 Objetivos da proposta

Despertar a autoconsciência corporal dos professores envolvidos na pesquisa-ação e por fim, orientá-los sobre a importância de um estilo de vida mais equilibrado e como ter uma vida mais saudável.

2. JUSTIFICATIVA

No cotidiano escolar, nas salas de professores, é comum ouvir uma série de queixas sobre a carga horária de trabalho elevada, volume de trabalhos feitos fora da escola também exagerado, de como o trabalho com alunos exige muita energia e disposição. Percebe-se que essa rotina é estafante, cansativa e que afeta diretamente o cotidiano dos profissionais da educação e por consequência a sua vida fora da escola, como por exemplo, sua relação com o lazer e o tempo reservado para outras atividades pessoais. Foi pensando nesse contexto que se buscou elaborar um projeto que elencasse esse tema, na tentativa de orientar esses professores com vistas para possíveis mudanças nas suas vidas.

3. MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa-ação realizada em uma Escola de Ensino Fundamental da Rede Estadual de Educação, na cidade de São Joaquim/SC. A pesquisa-ação, segundo Thiollent (2009), trata-se de um tipo de pesquisa social que possui uma função política na qual os participantes envolvidos nesse processo, estão implicados em promover transformações de maneira coletiva para determinado problema. Além do mais, a pesquisa-ação deve ser pautada e por ações planejadas, definição do objetivo a ser analisado, deliberação e avaliação. Essa pesquisa-ação consistiu numa intervenção dentro da escola, junto com o seu corpo docente, buscando perceber e orientar sobre os aspectos do seu cotidiano em relação ao tempo dedicado ao trabalho e sua implicação no tempo livre voltado para a prática de atividades físicas e o lazer.

A Escola de Educação Básica Manoel Cruz contava, quando da realização da pesquisa-ação, com 28 turmas. Nelas estudavam 614 alunos, nos três turnos, compreendendo os Anos iniciais e finais do Ensino Fundamental, o Ensino Médio e o Ensino Médio Integral, na forma de Curso Técnico em Hospedagem.

Ao todo, a escola contava com 41 professores, destes 12 eram efetivos e 29 Admitidos em Caráter Temporário (ACT). O setor administrativo contava com 11 profissionais, sendo 06 Assistentes Técnicos Pedagógicos, 01 Assistente de Educação, 02 Assessores de Direção e 01 Diretora.

A coleta das informações dessa pesquisa-ação foi realizada por meio da aplicação de um questionário (ANEXO A), que envolveu 15 questões, visando compreender as questões relativas à vida pessoal, profissional e da sua formação, além daquelas referentes ao seu cotidiano e a dedicação a atividade física e ao lazer. Foram distribuídos questionários para todos os professores da escola, mas obtivemos o retorno de vinte questionários respondidos.

No segundo momento, foi realizada uma devolutiva aos professores, em que foram apresentados os gráficos com os resultados das perguntas do questionário (ANEXO A). Nesse momento também, realizou-se uma palestra com orientação sobre a importância de manter uma vida em que o tempo é utilizado de forma equilibrada e de como é importante manter uma rotina diária com tempo para o trabalho e aqueles dedicados às tarefas pessoais, como para o lazer e a prática de Atividade Física.

No terceiro encontro foi aplicado o Pentáculo do Bem Estar (Nahas, 2001), com o intuito de despertá-los para uma autoconsciência corporal e orientá-los sobre assuntos como: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Nesse momento, os professores puderam visualizar como está sua vida em relação a esses temas. Houve discussão, questionamentos e possíveis possibilidades de mudanças. Mostrou-se um espaço riquíssimo com bastante interação do grupo.

Por fim, os professores foram encaminhados para uma sala onde foram aferidas as medidas de peso e altura, para a aplicação do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com a Organização Mundial da Saúde¹, que, posteriormente, foi entregue individualmente, com os resultados e as orientações de como fazer para melhorar esse índice, juntamente com a proposta de uma rotina de atividade física e alimentação equilibrada.

Cabe salientar que todos os encontros aconteceram nas quartas-feiras, no período vespertino, momento esse destinado aos professores para realizarem o planejamento do Curso

¹ Extraído do site www.paho.org/bra/

Técnico em Hospedagem. Esse momento foi escolhido, sobretudo, por contar com um número grande de professores.

4. RESULTADOS

Após a aplicação do questionário, foram levantados os dados e tabulados de acordo com as respostas dos professores. Esses dados serviram para compreender como está a relação do grupo pesquisado com o trabalho e o tempo destinados para outras atividades.

Os dados levantados revelaram que a maioria dos professores está formada a mais de 15 anos, mas há uma grande variação nesse caso, oscilando entre professores que estão em formação até aqueles que estão com mais de 20 anos de formado.

Essa formação seguiu, na sua maioria, um padrão definido entre o término da graduação e passagem direta para uma Especialização. Uma parcela bem pequena cursou o Magistério e uma pequena parcela também fez uma segunda graduação.

Quando perguntado sobre o que teria mudado sua trajetória com relação à formação, uma parcela significativa destacou que a condição financeira foi o fator determinante para seguir a carreira de professor, pois mesmo gostando da profissão, pensa que se a família tivesse, na época da graduação, mais condições financeiras, teria optado por outra profissão. Essa condição financeira também foi destacada quando se tratou da formação continuada, que teria havido mais investimento se não fossem os recursos escassos destinados a isso.

Os professores afirmaram que escolheram a profissão de professor já no Ensino Médio, alguns por influência familiar e uma parcela seguiu a área porque sempre quis ser professor.

Na jornada de trabalho exercida semanalmente, na grande maioria tem uma carga horária de 40 horas. Além disso, atuam no mínimo 10 horas fora da sala de aula, com atividades relativas à escola. Cabe lembrar que a maiorias das professoras tem filhos e casa para cuidar, como elas mesmas fazem questão de ressaltar.

Com uma carga de trabalho elevada em termos de horas dedicadas à escola, afirmam que não praticam nenhum tipo de Atividade Física, 50% afirmaram que não destinam nenhum tempo na semana para essa prática. As demais, quando praticam, reservam apenas alguns

momentos para isso. Da parcela que praticam, as atividades escolhidas são variadas, entre elas, foram citadas na maioria a academia e caminhadas. Para o lazer, são reservados os finais de semana.

Os professores, afirmam que estão com grau de estresse elevado, numa escala de 0 a 10, a maioria está com grau 8.

Um fato interessante é que mesmo a maioria das entrevistadas relataram que não realizam nenhuma atividade física com regularidade, reconhecem a importância da prática para a saúde, consideram fundamental e percebem e relatam que quando praticam ou praticavam, se sentem melhor e conseguem ter noites de sono mais tranquilas e relaxantes. Entre os benefícios, relatam que melhora a disposição, a qualidade do sono, a saúde mental e percebe que o corpo reage melhor.

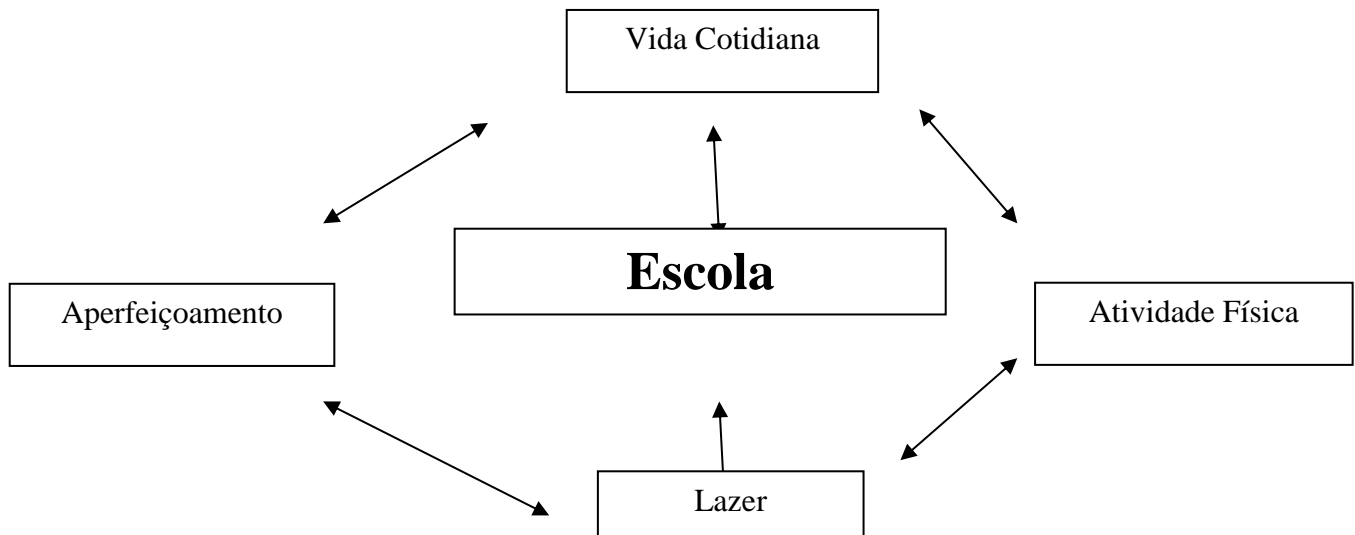
Quanto à rotina semanal de trabalho, a maioria considera estressante cansativa, repetitiva e não tem tempo para si. Consideram que o tempo dedicado ao trabalho afeta muito na sua rotina diária, inclusive na parte física e mental, no humor e na relação com os colegas. Alguns até relatam que fazem muitas coisas ao mesmo tempo e acabam não se dedicando integralmente a nenhuma.

Mesmo reconhecendo que a rotina é estressante, percebem que no momento não há muito o que fazer para mudá-la, mas se conseguissem diminuir a carga horária, teria mais tempo para cuidar de si. Percebem que o tempo não é o único fator determinante, pois analisam que o mais importante é a motivação e a persistência. Para isso, vêem que se fossem promovidas atividades em grupo, seria mais estimulante e interessando, no caso delas.

Quanto ao tempo dedicado ao aperfeiçoamento profissional, percebem que não fazem, na sua maioria, porque não há muitos cursos sendo oferecido nas áreas de interesse. Outros afirmam que tem tempo, mas não tem motivação, e alguns que não possuem tempo disponível.

Nesse cenário, percebeu-se as atividades pessoais realizadas extra/escola ocupam pouco espaço nas suas vidas, sendo realizadas de maneira esporádica e no caso da Atividade Física, realizada de forma espontânea e sem o acompanhamento e orientação de um profissional habilitado na área. Assim a Escola é o centro e ocupa boa parte do tempo do corpo docente da escola em questão, como mostra o diagrama a seguir.

Diagrama 1 – Tempo para o trabalho e Atividades Cotidianas.

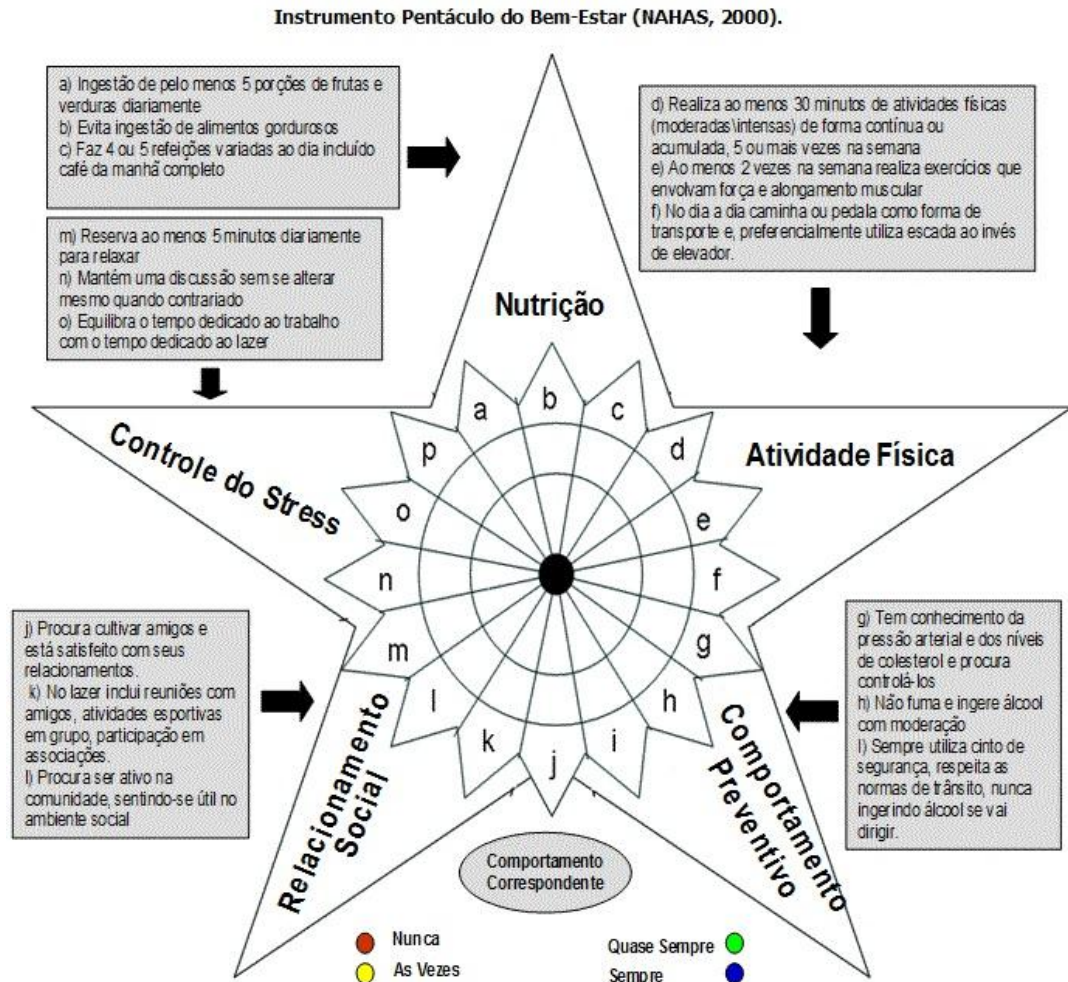


Fonte: Elaborado pelo autor (2018).

Com a aplicação do Pentágono do Bem Estar, pode-se perceber como estava o cotidiano, a rotina, o perfil do estilo de vida individual dos professores. Estes professores conseguiram visualizar, de maneira bem clara, como estava sua vida pessoal com relação aos temas do Pentágono. Percebeu-se que o sedentarismo e os hábitos alimentares dos professores não estão de acordo com aqueles recomendados, e juntamente com a falta de exercícios e atividade física praticados com frequência semanal contribuem sistematicamente para o aumento dos índices de obesidade.

Na figura a seguir, está o modelo que foi aplicado junto aos professores.

Figura 1 – Pentáculo do Bem-Estar



Fontes: Nahas (2000).

O trabalho docente é visto pelos professores da EEB Manoel Cruz como gratificante, prazeroso e envolvente, mas também repetitivo no que diz respeito à rotina, e que exige muito, tanto fisicamente como mentalmente. Somando-se a essas particularidades, há ainda a insatisfação no desempenho das atividades, desgaste nas relações professor-aluno, falta de autonomia no planejamento das atividades, ambiente conturbado, agitado, ritmo acelerado de trabalho, execução das atividades sem materiais e equipamentos adequados e salas mal planejadas e com estrutura, muitas vezes inadequadas. Todos esses aspectos, juntamente com

muitos outros elencados no corpo dessa pesquisa, podem resultar em muitos problemas no cotidiano dos profissionais da Educação.

Por fim, as mudanças de hábitos e comportamentos estão atreladas principalmente ao fator motivacional. Essas mudanças não são fáceis, e não ocorrem de um dia para a noite. Para que o indivíduo mude suas atitudes, são necessários, antes de tudo, que sejam feitas muitas intervenções informativas nesse sentido. Assim, as quatro intervenções realizadas no grupo cumpriram seu papel.

A pesquisa aqui realizada, portanto, iniciou um processo de autoconhecimento, que serviu para que os olhares voltassem para o seu cotidiano, sua rotina e o quanto isso está afetando suas relações sociais, suas práticas extra-escola e por fim o quanto o tempo destinado ao trabalho afeta a sua vida. Não havia a pretensão de alcançar todos os professores da unidade, mas uma parcela significativa deles e esse o objetivo foi atingido. Outra questão que não estava nos objetivos era que todos aderissem ao programa de atividades físicas, pois mesmo considerando que essa prática seja fundamental para a promoção da saúde física e mental, avaliam que o tempo disponível para isso não é o adequado e têm outras prioridades nesse momento. Isso vai de acordo com o que pensa Nahas (2001) quando aborda que, “Em todas as propostas de mudanças é normal que as pessoas resistam, sentindo-se inseguras com alterações de objetivos, conteúdos e estratégias[...]”. O mais importante foi, nesse caso, fazer com que parassem para analisar sua rotina de trabalho e quem sabe no futuro venham a mudar seus hábitos efetivamente.

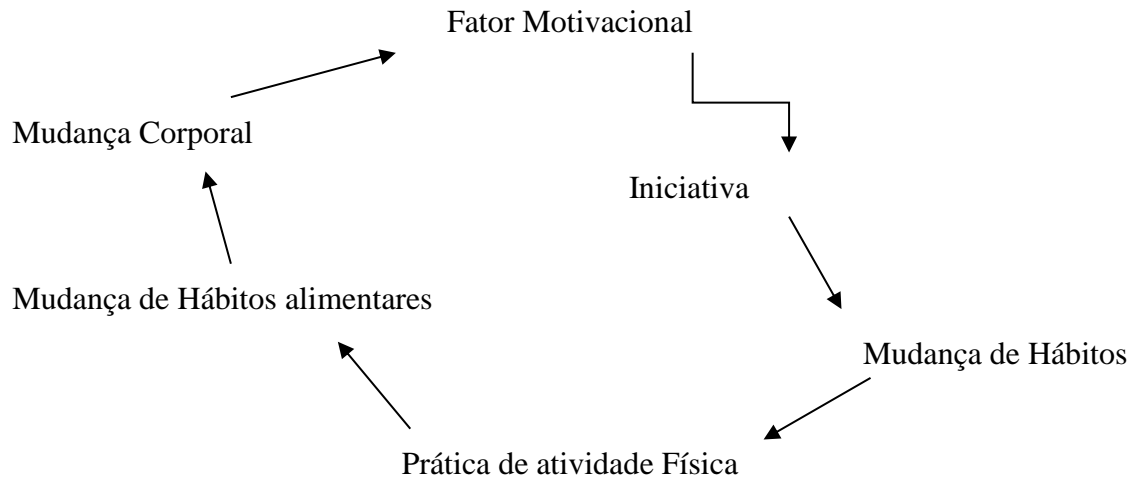
Por fim, após todas as considerações, foi proposta, no grupo, a criação de um programa semanal de Atividade Física², no formato de Exercícios Funcionais, duas vezes por semana com acompanhamento do professor de Educação Física, podendo ser ampliado com a possibilidade de sessões individuais nos demais dias da semana, a ser iniciado no ano de 2019, com a criação de uma sala na escola destinada a esse fim.

Ao propor um processo que mude a rotina diária e começar um programa de atividade física, muitos fatores estão envolvidos e possibilitam uma cadeia de alterações que aos poucos vão sendo incorporados ao dia a dia.

No diagrama a seguir, pode-se visualizar a mudança comportamental de como isso acontece.

² Esse programa está especificado nos anexos desse trabalho.

Diagrama 2 – Ciclo de Mudança Comportamental



Fonte: Elaborado pelo autor (2018)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o censo escolar de 2017, 2.192,224 professores atuam na educação básica e 349.776 na educação superior do Brasil, segundo dados do Instituto Nacional de Estudo e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira³. Essa classe trabalhadora está cada vez mais exposta a adversidades profissionais que tornam o cotidiano desses professores mais vulnerável aos problemas de saúde. Essa categoria profissional tem sofrido mudanças devido a intensificação do ritmo de trabalho, sendo ainda uma das que mais sofrem com o estresse e outras síndromes decorrentes desses afazeres diários e por consequência do volume de trabalho que são levados da escola para casa, tomando mais horas do dia e diminuindo o tempo que poderia ser dedicado ao lazer e à prática da atividade física.

³ Dados extraídos do site WWW.portal.inep.gov.br

Estes profissionais, de acordo com a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) possuem competências específicas, voltadas ao ato de preparar, elaborar e ministrar aulas, participar na elaboração de projetos pedagógicos, executar todas as tarefas diárias que são exigidas pela máquina governamental e estrutura educacional, como, por exemplo, o envolvimento em reuniões administrativas e pedagógicas, conselhos de classe, organização de eventos e atividades sociais, culturais e pedagógicas, preencher diários de classe, corrigir provas e trabalhos, enfim, todas as tarefas que são inerentes ao seu cargo e o que dele é exigido. Todas essas atividades tornam o trabalho realizado pelo docente do Ensino Fundamental e Médio exaustivo, pois além dessas atividades burocráticas há a principal função desse Educador, o ensino de alunos e suas implicações.

O trabalho, responsável pelo sustento do indivíduo, toma boa parte do tempo diário. Essa relação trabalho/tempo livre é determinada pelo número de horas que são despendidas para cada situação. O equilíbrio nem sempre é possível, pois muitos fatores estão envolvidos. Assim, a falta de tempo para si pode causar possíveis problemas de saúde, principalmente, se os hábitos de vida forem norteados por uma vida sedentária, sem a prática de atividade física, sem tempo livre para o lazer e outras atividades sociais que gerem prazer, bem como se a alimentação for baseada em produtos industrializados e com alto teor de gordura e açúcar, além do recomendado.

Quanto à saúde, percebe-se que o excesso de peso predispõe o organismo a uma série de doenças, em particular doenças cardiovasculares, diabetes, distúrbios do sono, postura, entre outros. O principal tratamento para obesidade é a redução da gordura corporal por meio de adequação da dieta e aumento do exercício físico. O mais difícil que perder peso é manter o peso, por isso que a reeducação alimentar é mais eficaz do que dietas extremamente restritivas e que tendem a ser abandonadas com muita facilidade.

No que se refere aos Exercícios e a Atividade Física, coube ao projeto incentivar a prática regular de Atividade Física, que pode ser uma caminhada de 40 a 60 minutos ou exercícios equivalentes. Importante ressaltar que o indicado para se iniciar um programa de Atividades Físicas é incluir uma avaliação médica para que seja possível detectar possíveis neuropatias ou alterações cardiovasculares que possam contra-indicar a atividade física ou provocar riscos adicionais ao praticante.

Para atender esses objetivos o indicado é aliar uma rotina de atividades prazerosas, atividade física e uma dieta equilibrada, sendo individualizada de acordo com as particularidades de cada um incluindo idade, sexo, situação funcional, rotina, e tempo livre. Assim, levando em consideração as características físicas do grupo, que se mostrou na sua maioria sedentária, está acima dos 30 anos e possui uma carga de trabalho pesada, foi criado um estilo de treino adequado aos seus interesses, destacando os fatores importantes como idade, estilo de vida e tempo livre.

Cabe ressaltar que a prática de exercícios físicos não deve acontecer num período curto de tempo. Exercícios devem ser praticados ao longo da vida, com uma constância e rotina. Pessoas que fazem e param, tendem a se desmotivar e abandonar a prática com muita facilidade.

Voltar o olhar para os professores da EEB Manoel Cruz foi, sobretudo, um exercício de conhecimento de uma classe trabalhadora que sofre com o seu cotidiano e que muitas vezes é negligenciada pela sociedade e pelas políticas públicas e governantes. O trabalhador da educação no Brasil não está sendo valorizado, mesmo sendo um elo importante para que a mudanças na educação se concretizem. Olhar para o aluno e não olhar para professor é, no mínimo, uma falta de sensibilidade imensa. As mudanças pretendidas para melhorar as escolas e por conseqüência a educação brasileira passa, portanto, por um olhar mais atento a classe trabalhadora que está diretamente ligado ao aluno, ou seja, o professor. Professores saudáveis, tanto física quanto mentalmente, serão capazes de realizar suas atividades com mais qualidade, eficiência e satisfação.

Portanto, é necessário realizar um trabalho educacional com cunho preventivo, sobretudo com caráter informativo para difundir o conhecimento sobre a prática de hábitos de vida saudáveis. Segundo Nahas (2001), “Nada pode fazer mais sentido nos dias de hoje, quando as principais doenças e causas de morte estão fortemente relacionadas com os estilos de vida das pessoas”. Espera-se, com isso, intervir no comportamento desses professores e assim contribuir, mesmo que minimamente, no autoconhecimento e na busca pela prevenção.

Por fim, é muito importante compreender que para que haja mudança, é necessário haver uma predisposição por parte do público da pesquisa, para que estejam prontos a mudar seus hábitos, se for o caso, dar prioridade para a busca pela saúde, tanto física como mental. Cabe ressaltar também que as informações levadas até eles, poderão ser disseminadas aos

familiares e pessoas próximas que poderão multiplicar as informações e assim promover uma grande mudança nos hábitos e por consequência na saúde de todos.

REFERÊNCIAS

D'ELIA, LUCIANO, *Guia Completo do Treinamento Funcional*. 2 ed. São Paulo: Phorte. 2016

INEP. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br>>. Acesso em: 20 nov. 2018.

MTE. Disponível em: <<http://www.mtecbo.gov.br>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

MS. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br>>. Acesso em: 20 nov. 2018.

PAHO. Disponível em: <<https://www.paho.org/bra/>>. Acesso em: 23 nov. 2018.

MENDONÇA V. F. A Relação entre o Sedentarismo, Sobrepeso e Obesidade com as Doenças Cardiovasculares em Jovens Adultos: uma Revisão da Literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 4, n. 1, 2016

NAHAS, M. V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.5, n.2, 2000.

NAHAS, M.V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2000

NIEMAN, D. C. *Exercício e saúde: Como prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. São Paulo: Editora Manole, 1999.

SOUSA, I. S. Tempo livre com lazer do trabalhador e a promessa de felicidade. In: XIII Conbrace (Congresso Brasileiro de Ciências dos Esportes), 2003, Caxambu. ANAIS XIII Conbrace 25 anos de historia: o percurso do CBCE na Educação Física brasileira. Campinas - SP: Editora Unicamp, 2003. v. V.I. p. 40-49.

THIOLLENT, M. *Metodologia da pesquisa-ação*. São Paulo: CORTEZ, 2009.

THIOLLENT, M. *Metodologia da pesquisa-ação*. 18ª Edição. Porto alegre: Editora Cortez, 2011.

TOLEDO, R. F. DE.; GIATTI L. L.; JACOBI, P. R., A pesquisa-ação em estudos interdisciplinares: análise de critérios que só a prática pode revelar. UNESP, São Paulo, 2014

ANEXO A

Universidade do Planalto Catarinense
Programa de Pós-Graduação em Educação
Especialização em Educação

TRAJETÓRIA FORMATIVA E QUALIDADE DE VIDA: O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NO COTIDIANO DOS PROFESSORES.

Luiz Adroaldo Dutra Rodrigues

Questionário

Quanto tempo de formação?

R _____

Como foi sua trajetória de formação até aqui?

R _____

O que teria mudado sua trajetória

R _____

Onde, quando e como escolheu esse caminho?

R _____

Quanto tempo está na escola?

R _____

Quantas horas trabalhadas por semana?

R _____

Quantas horas dedicadas fora de sala de aula?

R _____

Numa escala crescente de 0 a 10, qual o grau de estresse?

R _____

Qual momento é dedicado ao lazer?

R _____

Quanto tempo dedicado ao lazer?

R _____

Qual momento é dedicado a atividade/exercício físico?

R _____

Quanto tempo dedicado a atividade/exercício físico

R _____

Qual tipo de atividade/exercício físico você pratica?

R _____

Como percebes a importância da atividade/exercício físico em sua vida?

R _____

Como percebes sua rotina?

R _____

Como podes mudar sua rotina em relação às atividades físicas?

R _____

Como sua rotina afeta a relação com o trabalho?

R _____

Tens tempo para se aperfeiçoar profissionalmente?

R _____

