

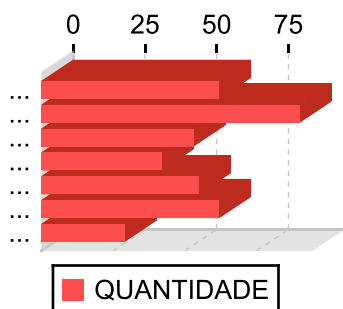


Questionário: Avaliação do Programa Educação Postural e Ginástica

Período de aplicação: de 30/10/2017 à 24/11/2017

Número de participantes: 116

(QV) 1. Indique abaixo hábitos saudáveis que tem adquirido com a participação no Programa de Educação Postural e Ginástica Laboral:



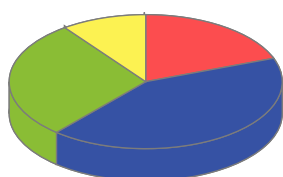
RESPOSTA	QUANTIDADE
a. Alternância postural.	62
b. Observação da postura durante o tempo em que	90
c. Observação da adequação do posto de trabalho.	53
d. Observação da correta postura ao carregar	42
e. Observação da sensação de cansaço físico ou	55
f. Realização de pausa laboral ao sentir cansaço	62
g. Passou a fazer esportes ou exercícios físicos fora	29

(QV) 2. Se você sente cansaço, físico ou mental, durante a jornada de trabalho, a ginástica laboral tem contribuído para minimizar esses sintomas?



RESPOSTA	QUANTIDADE
Sim	106
Não	13
Total:	119

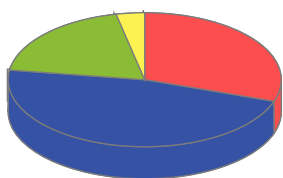
(QV) 3. Cumprimento dos dias de realização das aulas, sendo 3ª e 5ª em Nazaré e 4ª e 6ª no Comércio.



RESPOSTA	QUANTIDADE
Ótimo	23
Bom	50
Regular	34
Ruim	12
Total:	119

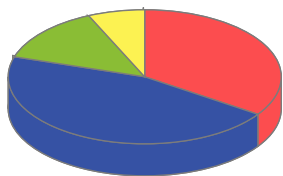


(QV) 4. Cumprimento do tempo de duração (10 minutos) da aula de ginástica laboral.



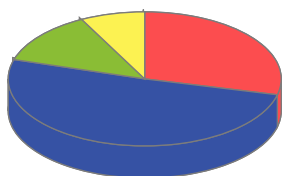
RESPOSTA	QUANTIDADE
Ótimo	36
Bom	56
Regular	23
Ruim	4
Total:	119

(QV) 5. Capacidade dos instrutores de motivar os participantes.



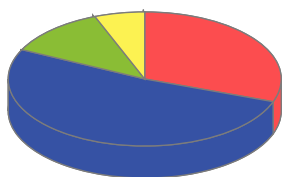
RESPOSTA	QUANTIDADE
Ótima	41
Boa	54
Regular	16
Ruim	8
Total:	119

(QV) 6. Diversificação dos exercícios.



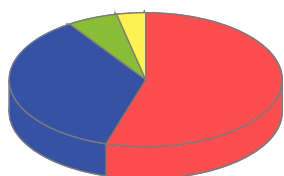
RESPOSTA	QUANTIDADE
Ótima	34
Boa	60
Regular	15
Ruim	9
Total:	118

(QV) 7. Atenção ao desempenho dos participantes.



RESPOSTA	QUANTIDADE
Ótima	36
Boa	61
Regular	14
Ruim	7
Total:	118

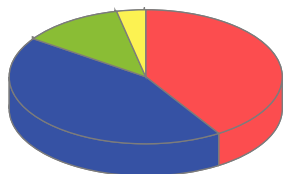
(QV) 8. Tratamento/relacionamento com os participantes.



● Ótimo ● Bom
● Regular ● Ruim

RESPOSTA	QUANTIDADE
Ótimo	64
Bom	42
Regular	7
Ruim	4
Total:	117

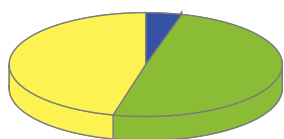
(QV) 9. Adequação das atividades propostas à necessidade decorrente das atividades laborais que você realiza.



● Ótima ● Boa
● Regular ● Ruim

RESPOSTA	QUANTIDADE
Ótima	48
Boa	51
Regular	14
Ruim	4
Total:	117

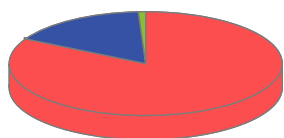
(QV) 10. As atividades realizadas pelos instrutores são agradáveis.



● Nunca ● Quase nunca
● Quase sempre
● Sempre

RESPOSTA	QUANTIDADE
Nunca	0
Quase nunca	5
Quase sempre	58
Sempre	54
Total:	117

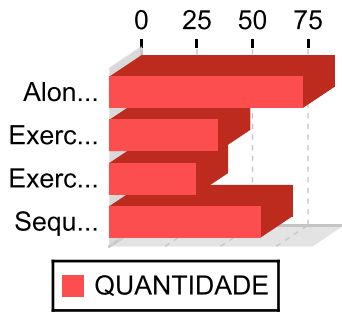
(QV) 11. Você pretende continuar participando do Programa?



● Sim, assiduamente.
● Sim, esporadicamente
● Não pretendo continuar

RESPOSTA	QUANTIDADE
Sim, assiduamente.	97
Sim, esporadicamente	19
Não pretendo continuar	1
Total:	117

(QV) 12. O que você gostaria de vivenciar na aula de Ginástica Laboral?



RESPOSTA	QUANTIDADE
Alongamento	87
Exercícios respiratórios	49
Exercícios para desenvolver equilíbrio	39
Sequência de exercícios definida para aplicação	68