

Relatório de Resultados da Pesquisa de Satisfação da Ginástica Laboral no IASES

Introdução

A ginástica laboral, como sabemos, é uma prática fundamental para a promoção da saúde e bem-estar dos servidores. Com o objetivo de avaliar a eficácia do programa de ginástica laboral oferecido pelo IASES e identificar oportunidades de melhoria, realizamos uma pesquisa de satisfação com os participantes.

Resultados da Pesquisa

Os resultados da pesquisa revelaram um alto índice de satisfação dos colaboradores em relação ao programa de ginástica laboral. A maioria dos participantes (100%) afirma ter participado das sessões, demonstrando um engajamento significativo com a iniciativa.

Frequência de participação:

- 60% dos participantes frequentam as sessões diariamente.
- 40% participam uma vez por semana.

Benefícios percebidos:

- **Melhora na disposição física e mental:** 70% dos participantes relataram uma melhora significativa na disposição física e mental após as sessões, enquanto 20% perceberam alguma melhora.
- **Redução de dores e desconfortos:** 60% dos participantes afirmaram ter notado uma melhora significativa na dor muscular e desconfortos corporais, e 25% relataram uma melhora leve.

Impacto no estilo de vida:

- 35% dos participantes iniciaram a prática de atividades físicas com mais frequência após o início do programa de ginástica laboral.

- 40% mantiveram a mesma frequência de atividades físicas.
- Apenas 15% não iniciaram a prática de atividades físicas e 10% já não praticavam antes do programa.

Os resultados da pesquisa evidenciam que o programa de ginástica laboral do IASES está sendo bem recebido pelos colaboradores e proporcionando diversos benefícios para a saúde e bem-estar. A alta frequência de participação, a percepção de melhora na disposição física e mental, e a redução de dores e desconfortos são indicadores do sucesso do programa.

Além disso, os dados demonstram que a ginástica laboral está incentivando a prática de atividades físicas fora do ambiente de trabalho, contribuindo para a promoção de um estilo de vida mais saudável.

Conclusões

A ginástica laboral do IASES é um programa eficaz que contribui para a melhoria da qualidade de vida dos servidores. Os resultados da pesquisa demonstram que o programa está alinhado com os objetivos de promover a saúde e o bem-estar no ambiente de trabalho.

- **Manutenção e aprimoramento:** Manter o programa de ginástica laboral e buscar novas formas de aprimorá-lo, como a oferta de diferentes modalidades e a personalização das atividades.
- **Divulgação:** Ampliar a divulgação do programa para alcançar um número ainda maior de colaboradores.
- **Incentivo à participação:** Desenvolver estratégias para incentivar a participação dos servidores que ainda não participam do programa.

Os resultados desta pesquisa demonstram a importância da ginástica laboral para a saúde e o bem-estar dos servidores. Ao investir em programas como este, o IASES demonstra seu compromisso com a qualidade de vida de seus funcionários.