

QUESTIONARIO DE AVALIAÇÃO: Efeitos da Ginástica Laboral no Bem-Estar dos Servidores

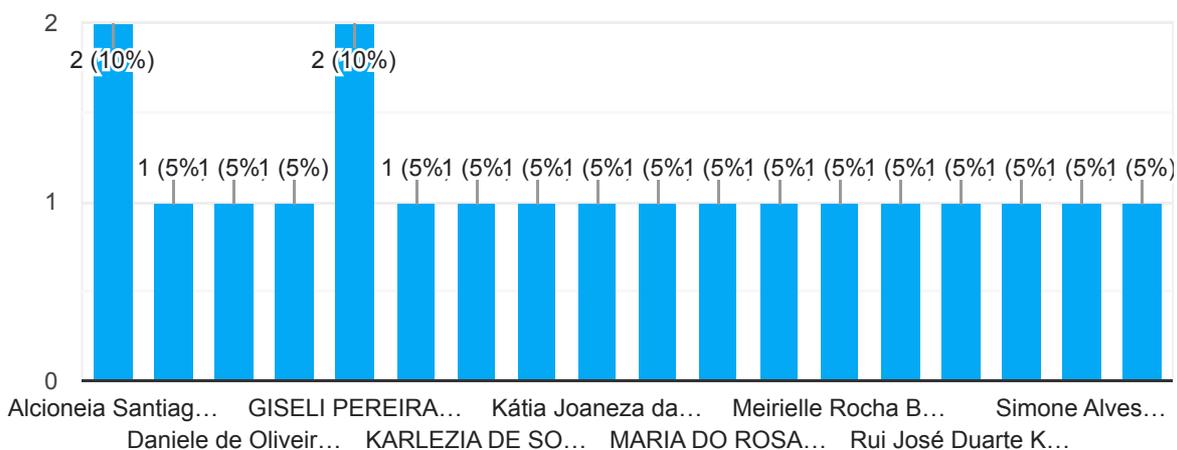
20 respostas

[Publicar análise](#)

Nome Completo

[Copiar](#)

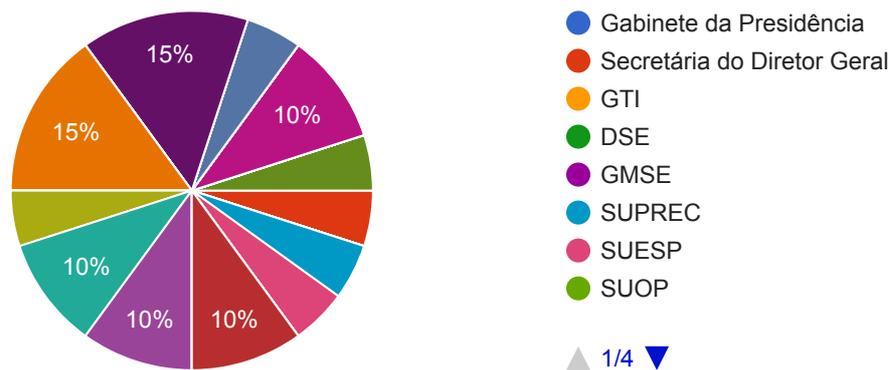
20 respostas



Qual é o seu setor de trabalho?

[Copiar](#)

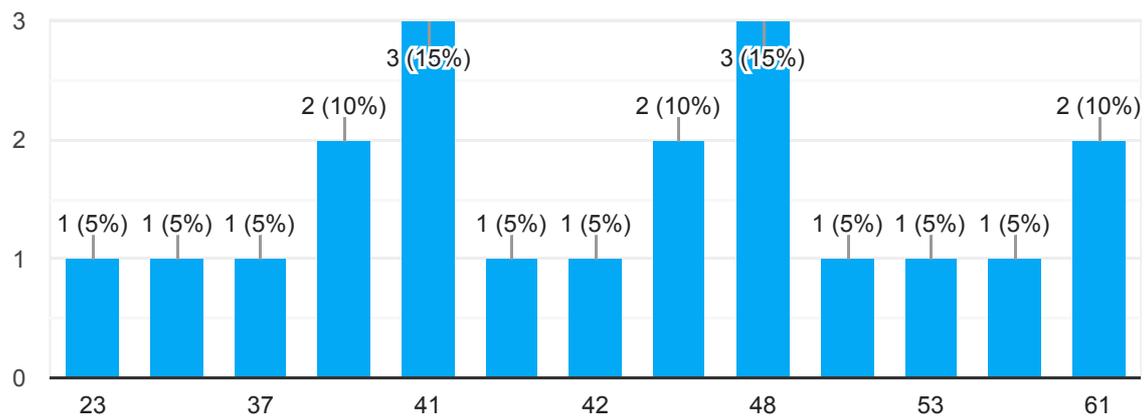
20 respostas



Idade

 Copiar

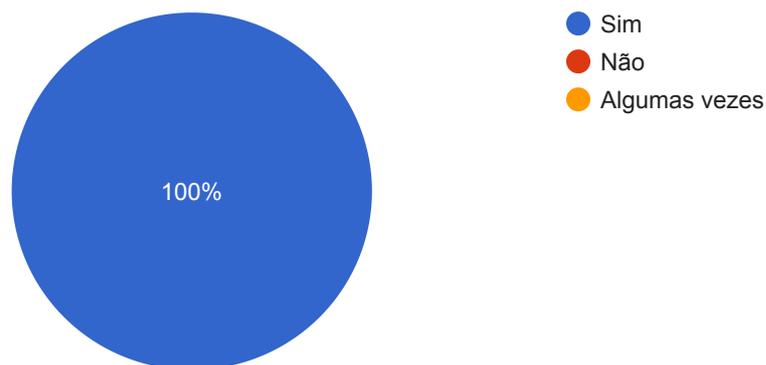
20 respostas



Você participa ou já participou das sessões de ginástica laboral oferecidas?

 Copiar

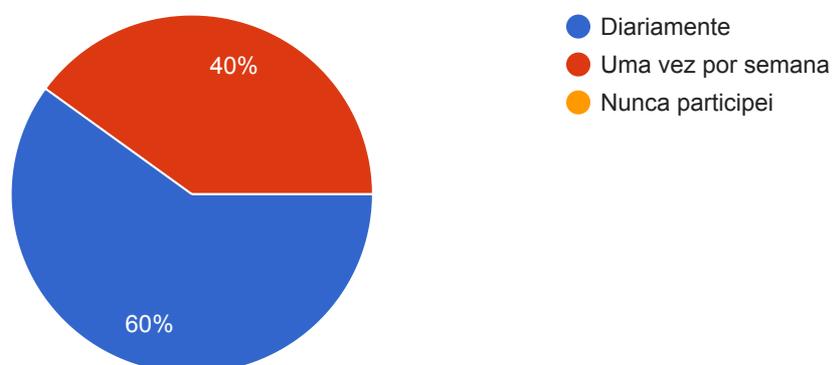
20 respostas



Com que frequência você participa da ginástica laboral?

 Copiar

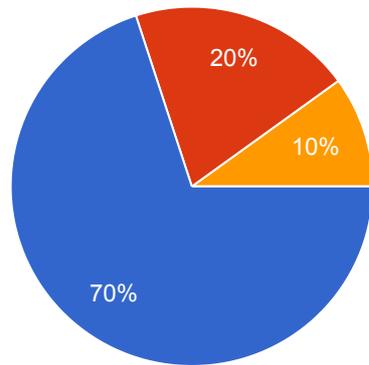
20 respostas



Você percebeu alguma melhoria na sua disposição física ou mental após as sessões ginástica laboral?

 Copiar

20 respostas

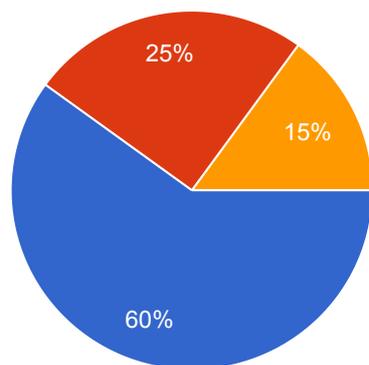


- Sim, muita melhoria
- Sim, alguma melhoria
- Não percebi
- Não acredito que a ginástica laboral possa influenciar na disposição física

Em relação à dor muscular e/ou desconfortos corporais, você notou alguma mudança?

 Copiar

20 respostas

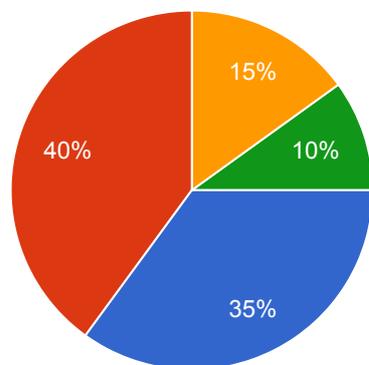


- Sim, melhorei muito
- Sim, melhorei um pouco
- Não mudou
- Piorou

Após participar das sessões de ginástica laboral, você começou a praticar atividades físicas fora do ambiente de trabalho?

 Copiar

20 respostas



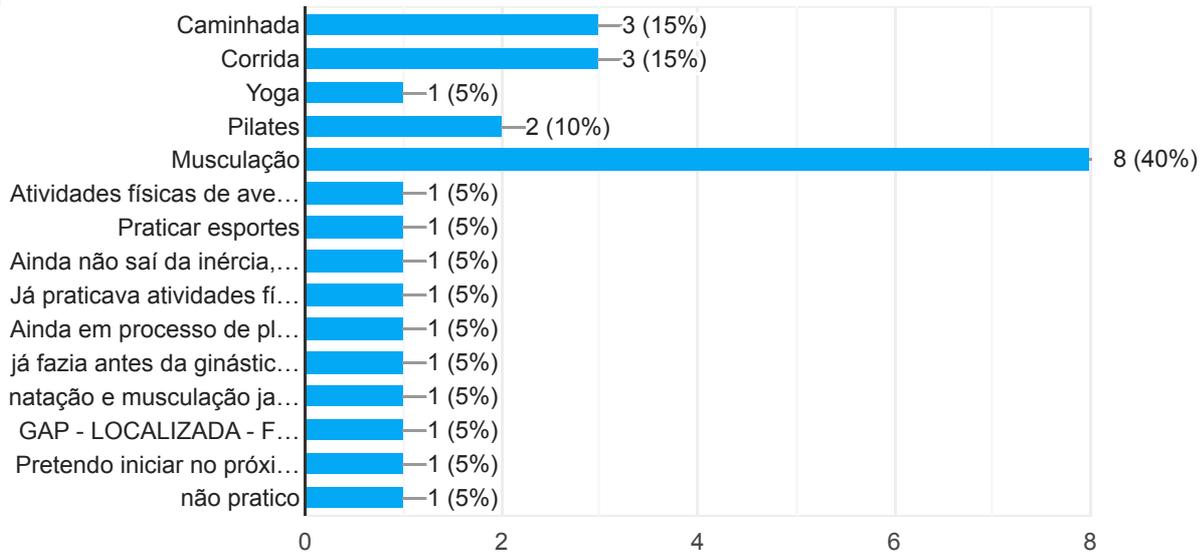
- Sim, com mais frequência
- Sim, com a mesma frequência
- Não comecei a praticar atividades físicas
- Não pratico atividades físicas fora do ambiente de trabalho



Quais atividades físicas você começou a praticar após a ginástica laboral?

 Copiar

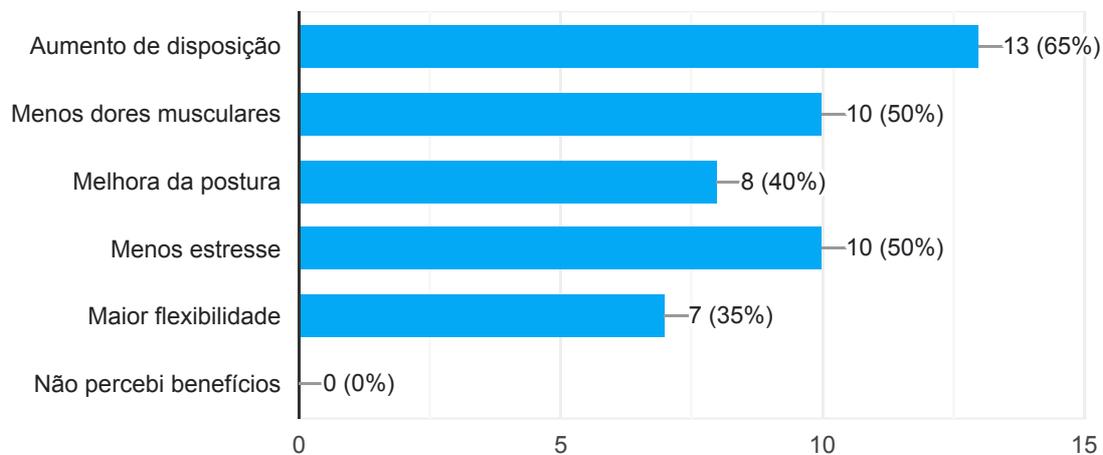
20 respostas



Quais benefícios você percebeu após iniciar a ginástica laboral ou atividades físicas? (Marque todas as opções que se aplicam)

 Copiar

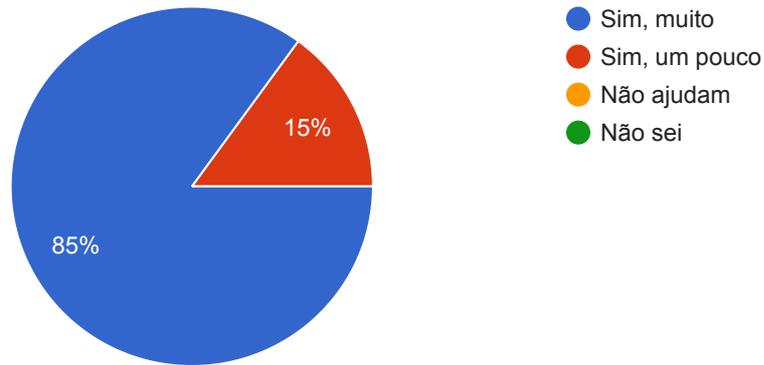
20 respostas



Você sente que as sessões de ginástica laboral ajudam na sua qualidade de vida no trabalho?

 Copiar

20 respostas



O que você acha que poderia ser melhorado nas sessões de ginástica laboral?

20 respostas

Aumentar para 3x na semana

No meu entendimento está perfeito.

Elas são maravilhosas. Seria legal ter os tatames para fazer outros tipos de exercícios.

No momento nada. Está bom!

1 vez por semana ela poderia ser de pelo menos 15 minutos.

está ótima

Mais vezes na semana

Mais vezes por semana (pelo menos 2x)

Acho a atividade oferecida excelente.

esta tudo ótimo

.

Ser com mais frequência.

Aumentar a quantidade de vezes por semana.

Poderia ser ofertada no mínimo 3 vezes por semana.

Eu acho ótimo as aulas e acho que poderia ser todo dia. Entendo as dificuldades em ofertar todos os dias, mas pensei que talvez nos dois dias que não tem a ginástica no setor, poderia ter uma aula coletiva na cobertura do prédio, assim atenderia a todos.

PENSO QUE DEVERIA SER OBRIGATÓRIO TODOS OS SERVIDORES DO SETOR PARTICIPAR DA GINÁSTICA LABORAL.

não tenho sugestão

Tempo de duração maior

Acredito que as sessões estão excelentes e atendem muito bem às necessidades.



Você tem alguma sugestão de atividade que gostaria de ver nas sessões?

20 respostas

não

não.

Não

Por enquanto está seguindo o proposto.

Sugestão de atividade não tenho, mas sugiro tentar motivar mais aqueles que não querem fazer. Aproveito para elogiar o Paulo Debossam que quando pode, aproveita o momento para deixar uma palavra de Deus, de otimismo, de perseverança e etc. aos participantes da ginástica laboral. Assim dizia o poeta Romano: "mens sana in corpore sano"

Criar um grupo de atletas específico do iases

Exercícios de lombar

Pelo menos há cada 15 dias, relaxamento em cadeira massageadora, melhorando o tensionamento na região do pescoço, tendo em vista o tempo sentados e em uso de tela.

Não seria nas sessões diárias ou semanais, mas poderia ser organizada uma corrida.

criar grupos de esportes específicos do IASES

.

Massagem

Por hora não.

Gostei do exercício de hoje de prender a respiração e sentir o diafragma. Acho que poderia ter mais aulas nessa linha (LPF, barriga negativa, etc), considerando que no prédio tem muitas mulheres e essas técnicas de exercícios de respiração, abdômem e pelve contribuem muito para a saúde feminina.

OS PROFISSIONAIS SÃO FANTÁSTICO

Não tenho sugestões no momento, estou muito satisfeita com as atividades atuais.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Does this form look suspicious? [Relatório](#)

Google Formulários



