Ginástica como atividade motivacional

Jaqueline Batista de Oliveira Costa[1], Ana Cristina da Silva Barros[2]

[1]Docente e [2]acadêmica do Curso de Educação Física da UNOESTE. jaqueline@unoeste.br

Resumo

O objetivo do estudo foi analisar se as atividades de ginástica laboral promovem satisfação do trabalhador, geram estímulos motivacionais para realização das tarefas, produzem sentimentos de bem-estar e bons relacionamentos interpessoais no trabalho e âmbito familiar. Trata-se de um estudo de caráter descritivo e qualitativo no qual participaram 24 mulheres e 20 homens com idade entre 20 a 51 anos, praticantes da ginástica laboral dentro das dependências de uma fabrica em Presidente Prudente, com freqüência semanal de cinco vezes por semana, duas vezes por dia, no período da manhã e tarde. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário, contendo nove questões que visavam identificar o nível de satisfação, motivação e bem-estar dos trabalhadores no contexto do trabalho e familiar. A pesquisa revelou que a ginástica laboral foi capaz de proporcionar a população estudada um sentimento de maior satisfação com a função que desempenha, promove alegria e redução de dores corporais. Os indivíduos apontaram que a pratica da ginástica laboral aumenta o ânimo para colaborar com as atividades domésticas, melhora a disposição para o lazer em família e promove mudanças significativas no humor. Por fim, o estudo evidenciou que os trabalhadores passaram a ter maior preocupação com o corpo e saúde.
Palavras-chave: saúde, trabalho, qualidade de vida, atividade física.

Gymnastics as a motivation activity

Abstract

This study analyzed whether the activities of occupational gymnastic promote the satisfaction of the worker, generate motivational stimuli for carrying out their tasks, induce sentiments of welfare and good interpersonal relationships at work and within the family. The group sharing this research was composed of a population of 24 women and 20 men aged 20 to 51 years, who practice occupational gymnastics on the premises of a factory in the city of Presidente Prudente, five times a week, from Mondays to Fridays, during the morning and afternoon. The instrument of data collection was a questionnaire containing nine questions that aimed to identify the level of satisfaction, motivation and welfare of workers in the context of work and family. The inquiry proved that the occupational gymnastics is capable to improve the satisfaction of the worker with his task, since it causes happier and reduce body pains. The subjects declared that the practice of occupational gymnastics raises the will to share the domestic tasks, improve the disposition to the family leisure and causes a substantial change in the mood. The study showed, ultimately, that the workers became more eager with their bodies and with their personal health conditions.
Keywords: health, work, quality of life, physical activity.

Introdução

O desenvolvimento industrial e tecnológico desta última década propiciou profundas mudanças econômicas e sociais que levaram a um processo acelerado de mudanças na relação entre empregador e empregado. Nesse sentido, as empresas vêm passando por transformações em todos os aspectos, devido ao fato do mundo globalizado ser altamente competitivo.

Em busca de produtividade e resultados, o trabalhador é sobrecarregado, o que tem acarretado problemas de ordem física como as lesões por esforço repetitivo (LER), ou doença osteomuscular relacionada ao trabalho e ao estresse ocupacional (DORT) (COUTO, 1994).

Há empresas no Brasil que não se limitam apenas às cobranças de resultados, mas procuram desenvolver programas de qualidade de vida, que promovam a prevenção no quadro da saúde do trabalhador. A ginástica laboral é utilizada nas empresas como uma possibilidade de prevenção e mudanças comportamentais, buscando dessa forma gerar no trabalhador satisfação e bem-estar no ambiente de trabalho (CAÑETE, 2001).

A palavra motivação é originária do latim *movere*, que significa mover, estando diretamente ligada à resposta, ação ou movimentação do psiquismo para algo. A motivação pode ser ativada por meio de ações extrínsecas e intrínsecas.

As ações intrínsecas se originam de desejos ou expectativas, podendo ser chamadas de carências intrínsecas que são necessidades não supridas, determinando assim um estado de desequilíbrio (LEBOYER, 1994).

Bergamini (1997) enfatizam que convém estabelecer a distinção entre motivo e incentivo. O motivo refere-se ao aspecto intrínseco da motivação, isto é, à força interior que produz energia, dirige e mantém o comportamento, enquanto o incentivo é toda situação que estimula de forma extrínseca o organismo, relacionada à satisfação dos motivos e capaz de levar o indivíduo a buscar ou repelir certos objetos. Contudo ações extrínsecas também podem conduzir o indivíduo em direção a estados confortáveis de equilíbrio, mantendo suas insatisfações em níveis baixos.

As primeiras tentativas para se analisar a influência da satisfação no trabalho datam da década de 30. Estudos realizados sobre o tema demonstraram que, além da remuneração e das condições de trabalho, algo mais importante influenciava a produtividade. Constatou-se que se os empregados não se sentirem satisfeitos quanto às suas necessidades, podem manifestar fortes e diversas reações afetivas, como situações de greve, absenteísmo e rotatividade (SHIMIDT, 2000).

Essa é uma das evidências que permite fazer uma relação entre a satisfação das necessidades do trabalhador e seu desempenho no trabalho, pois pouco se sabe sobre o conhecimento dessas relações, de onde é proveniente, e quais fatores podem estar ligados dentro de uma instituição a tal relação. Em síntese pode-se afirmar que, tanto a satisfação das necessidades do empregado, como seu desempenho, está diretamente relacionada, com a motivação no trabalho. Uma pessoa é motivada, em qualquer momento, por uma variedade de fatores internos e externos. A força de cada motivo e o padrão de motivos influi na maneira como vemos o mundo, nas coisas em que pensamos e nas ações em que nos empenhamos (MURRAY, 1973).

Esse recente interesse despertado pela satisfação no trabalho pode ter relação com crescente preocupação social e pela qualidade de vida do trabalhador (BERGAMINI, 1997).

Minayo (2000) identifica a expressão qualidade de vida como a figura do discurso conhecida como polissemia, isto é, quando uma única palavra ou um conjunto de vocábulos implica muitos sentidos. Assim, a expressão qualidade de vida pode indicar bem-estar pessoal, posse de bens materiais, participação em decisões coletivas, gozar de boa saúde e outras.

A saúde como componente da qualidade de vida e como pilar de qualidade total sugere para uma tendência de crescimento dos investimentos na prevenção e na manutenção da saúde dos trabalhadores. Nesse sentido é imprescindível a adoção de comportamentos saudáveis, evidenciando o importante papel coadjuvante do exercício e da atividade física na busca de um estilo de vida positivo (NAHAS, 2001).

Qualidade de vida no trabalho é a gestão dinâmica e contigencial dos fatores físicos, sócio-psicológicos e tecnológicos que renovam a cultura e determinam os climas organizacionais, refletindo no bem-estar do trabalhador e na produtividade da empresa (MORAES, 1995).

A importância da qualidade de vida no trabalho reside principalmente no fato de que se passa em ambiente de trabalho mais de oito horas por dia, durante pelo menos 35 anos de nossa vida. Por este motivo, a saúde do trabalhador torna-se um bem importante para as empresas que devem cuidar do trabalhador nas diversas esferas da saúde: emocional, social, espiritual, intelectual e física. A qualidade de vida do trabalhador tem como meta principal conciliar os interesses dos indivíduos e das organizações, ou seja, ao melhorar a satisfação do trabalhador melhora-se a produtividade da empresa (CONTE, 2003).

Dessa forma a empresa que oferece aos seus funcionários a ginástica laboral como recurso de melhoria do ambiente, favorece e facilita as relações interpessoais e a satisfação de seus trabalhadores, gerando assim uma parcela de qualidade de vida no trabalho (CAÑETE, 2001).

Gonçalves e Vilarta (2004) analisaram trabalhos que apresentam evidências de influências da atividade física sobre a saúde relacionada com a qualidade de vida, tendo observado efeitos positivos do exercício sobre sintomas relacionados ao estado de tensão e ansiedade, além de efetivar redução do estado de depressão.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a ginástica laboral em 1960, nas empresas do Japão, apresentou como resultados a diminuição dos acidentes de trabalho, aumento da produtividade e a melhoria do bem estar geral dos trabalhadores (POLITO; BERGAMASCHI, 2002)

Conforme Cañete (2001), países como a França, Bélgica e a Suécia adotam a ginástica laboral e realizam pesquisas sobre o assunto. Os resultados destas pesquisas têm mostrado influências positivas da ginástica sobre o tempo de reação, coordenação, sensibilidade, atenção, estimulante ordem psicológica, facilidade para realização do trabalho e redução à fadiga.

Apesar das pesquisas citadas, no Brasil ainda existe uma carência de material disponível, para consulta sobre o assunto. Segundo dado do Ministério da Saúde é necessário estabelecer uma metodologia adequada à ginástica em empresas (CAÑETE, 2001),

A realidade tem mostrado que o programa de atividade física desenvolvida no local de trabalho vem atingindo sucesso modesto diante das possibilidades de mudanças nas relações sociais e familiares e na melhoria das condições de saúde dos trabalhadores.

Moraes (1995) acrescenta que é amplamente aceita a idéia de que pessoas que praticam exercícios com regularidade são mais

saudáveis e estão menos propensas a adoecer, do que aquelas que não fazem.

O condicionamento físico melhorado coincide com aumento no estado de ânimo, sensação de bem estar, saúde e desempenho no trabalho. O exercício é um componente importante no controle do estresse, pois possibilita que o indivíduo use o excesso de adrenalina produzida devido à tensão das suas atividades, reduzindo a ansiedade que a sua ocupação provoca (MORAES, 1995)

A ginástica laboral é entendida por Cañete (2001) como um espaço em que se tenha a liberdade de praticar atividade física, por livre e espontânea vontade, promovendo, desta forma autoconhecimento, levando a ampliação da consciência corporal e da auto-estima, e consequentemente, proporcionando melhora nas relações interpessoais e com o meio.

Por essa gama de benefícios que a prática da ginástica laboral proporciona, vem sendo um recurso amplo que deve ser estudado. Sendo assim, se faz necessário um desenvolvimento no processo de discussão e pesquisa na área da Educação Física.

Justifica-se este estudo em função do trabalho realizado em empresas de Presidente Prudente, com aplicação da ginástica laboral em grupos distintos. Isto desencadeou uma reflexão sobre o assunto. Desta forma surgiu à necessidade de avaliação e um estudo mais aprofundado relacionado ao tema, já que existem poucos estudos demonstrando de maneira consistente as relações que existem entre ginástica laboral, motivação e satisfação.

O presente estudo tem como objetivo, analisar se atividades de ginástica laboral promovem satisfação do trabalhador, proporcionam estímulos motivacionais para realização das tarefas, produzem sensações de bem-estar e bons relacionamentos interpessoais no trabalho e âmbito familiar.

Métodos

A presente pesquisa classifica-se como descritiva e de caráter qualitativo. Foi realizada em uma fabrica de Presidente Prudente nos meses de abril a junho de 2008.

Participaram do estudo 24 mulheres e 20 homens, com idade entre 20 e 51 anos totalizando uma amostra de 44 indivíduos. O grupo investigado era participante de um programa de ginástica laboral implantado e desenvolvido por um profissional da Educação Física. As descrições das funções desempenhadas pelos funcionários da empresa estão relacionadas na Tabela 1.

Os voluntários foram informados sobre todos os passos do estudo e concordaram em participar assinando um termo de consentimento livre esclarecido. O projeto foi submetido e aprovado (protocolo 139/07) pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade do Oeste Paulista (UNOESTE).

Com o intuito de avaliar o impacto das atividades de ginástica laboral foi aplicado um questionário (anexo) contendo nove questões, sendo duas abertas e sete fechadas, visando identificar os benefícios da ginástica na promoção da satisfação, qualidade de vida e bem estar no ambiente de trabalho, bem como seus reflexos no âmbito familiar do trabalhador.

A análise dos resultados ocorreu por meio de estatística descritiva, com cálculo e apresentação de freqüências absoluta e relativa. A medida de tendência central, média, foi utilizada em determinadas tabelas.

Resultados

A Tabela 1 apresenta a relação das funções desempenhadas pelos funcionários: “Fábrica” (41%), onde os funcionários fabricam pequenas formas para doces; “Laminado” (30%), responsáveis pela fabricação de folhas de papel cartão para confecção de pratos descartáveis;

"Sem função definida" (11%), constituem os funcionários que trabalham em sistema de rodízio nas funções de operadores das máquinas; "Guardanapo" (5%), funcionários que são responsáveis pela fabricação, organização e embalagem dos guardanapos de papel; "Outros" (5%), pertencentes à equipe de limpeza da fábrica; "Destaque" (2%), responsáveis pela fabricação de pratos descartáveis; "Embalagem" (2%), constitui os funcionários responsáveis pelo empacotamento e armazenamento da produção de forminhas; "Mini-Brinquedo" (2%), são responsáveis pela fabricação de bexigas e brinquedos de pequeno porte (brindes); Variados (2%), são os funcionários responsáveis pela produção e empacotamento dos garfos, colheres para sobremesa, bexigas e mini brinquedos.

Tabela 1. Atividades dos funcionários apresentadas por setores.

Setor	Feminino		Masculino		Total	
	Freq	%	Freq	%	Freq	%
Fábrica	11	46	7	35	18	41
Laminado	5	21	8	40	13	30
Sem função definida	3	13	2	10	5	11
Guardanapo	1	4	1	5	2	5
Outros	1	4	1	5	2	5
Destaque	0	0	1	5	1	2
Embalagem	1	4	0	0	1	2
Mini brinquedo	1	4	0	0	1	2
Variados	1	4	0	0	1	2
Total	24	100	20	100	44	100

Para as Tabelas 2 a 5, consideraram-se as respostas válidas dos funcionários pesquisados, visto que algumas questões não foram respondidas. Tais respostas são relativas ao questionário elaborado de forma que cada entrevistado poderia optar somente entre as respostas "Sim" ou "Não". Porém, algumas questões não foram respondidas pelos sujeitos, sendo estas consideradas "respostas não válida". Desta forma, para a análise descritiva realizada foram consideradas porcentagens relativas em relação ao universo das "respostas válidas".

Na Tabela 2 apresentamos a freqüência de participação dos funcionários nas aulas de Ginástica Laboral. Podemos constatar que três vezes na semana houve participação de 62% da população estudada, com incidência de 79% da participação dos homens contra 48% das mulheres entrevistadas.

Tabela 2. Freqüência semanal de participação da ginástica laboral, considerando-as respostas válidas.

Descrição/ Respostas	Feminino		Masculino		Respostas Válidas	
	Freq	%	Freq	%	Freq	%
3 vezes por semana	11	48	15	79	26	62
1 a 2 vezes por semana	7	30	2	11	9	21
5 vezes por semana	2	9	2	11	4	10
Sem resposta	2	9	0	0	2	5
Nunca participo	1	4	0	0	1	2
Total	23	100	19	100	42	100

Na tabela 3 que trata dos benefícios da ginástica laboral no ambiente de trabalho encontramos os seguintes resultados: "Sentiu-se mais satisfeito com a função desempenhada" concentrou o maior índice percentual de 71%, em seguida aparece o "sentir alivio das dores corporais" com 68% e "ambientes de trabalho mais alegre" com 62%, "melhorou meu relacionamento com os colegas" apresentou 56% e com o menor percentual "não percebi nenhuma melhora significativa" com 30%.

Tabela 3. Freqüência de respostas positivas sobre os benefícios da ginástica laboral no ambiente de trabalho.

Descrição/Respostas	Freq	%	Respostas Válidas
Sinto-me mais satisfeito com a função que desempenho	25	71	35
Senti alívio das dores corporais	23	68	34
Sinto-me motivado a trabalhar/produzir mais	20	63	32
Meu ambiente de trabalho ficou mais alegre	23	62	37
Melhorou meu relacionamento com os colegas de trabalho	18	56	32
Não percebi nenhuma melhora significativa	8	30	27

Na tabela 4 apresentamos os benefícios da ginástica laboral para o ambiente familiar. Os dados revelam que, dentre os benefícios destacam-se com maior importância, o sentir ânimo para colaborar com algumas atividades domésticas perfazendo 72% das respostas. Em seguida aparece o contribuiu para a melhoria do humor em casa com 59% e também o sentir-se mais disposto para o lazer em família e, de maneira equivalente, a contribuição que a ginástica laboral proporciona para melhoria do humor em casa com 58%.

Tabela 4. Freqüência de respostas positivas sobre os benefícios no ambiente familiar.

Benefício / Resposta	Freq	%	Respostas Válidas
Sinto ânimo para colaborar com algumas atividades domésticas	26	72	36
Contribuiu para a melhoria do humor em casa	19	59	32
Sinto-me mais disposto para o lazer em família	19	58	33
Sinto que melhorou minha relação com meus filhos	15	48	31
Melhorou a relação conjugal	15	45	33

A tabela 5 apresenta as mudanças de hábito dos trabalhadores como resultado de sua participação no programa de GL. Dentre as respostas apresentadas ganha destaque o item "passou a gostar mais de cuidar de si", totalizando um resultado de 78% das respostas. Em seguida aparece o "sentir-se mais interessado por atividade física visando saúde", com 77%. Chama-nos atenção o fato de que a GL promoveu uma "melhor percepção corporal" por parte dos funcionários totalizando 71% das respostas apresentadas.

Tabela 5. Freqüência de respostas positivas sobre mudança de hábito motivada pela ginástica laboral.

Mudança de hábitos/ Respostas	Freq	%	Respostas Válidas
Passou a gostar mais de cuidar de si	28	78	36
Sentiu-se mais interessado por atividade física visando sua saúde	27	77	35
Houve uma percepção melhor do seu corpo	24	71	34
Resolveu ter atitudes saudáveis em casa	19	58	33
Começou a praticar alguma atividade física	14	45	31

Discussão

Os dados acima apresentados em forma de tabelas revelam que a ginástica laboral é um importante aliado na mudança de atitude e do estilo de vida frente à saúde, por parte do trabalhador. Apresenta a relação das funções desempenhadas pelos participantes do estudo. Quanto ao número de vezes em que os sujeitos participam da ginástica laboral durante a semana, foi observada variação entre homens e mulheres. A participação das mulheres é menor em comparação aos homens. Podemos destacar que essa diferença na participação entre homens e mulheres nas aulas, depende da individualidade biológica, sendo o fenômeno que possivelmente explique a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si, pois cada ser humano possui uma estrutura física e psíquica própria (TUBINO, 1994). Portanto, podemos considerar que em um indivíduo normal, as variações consecutivas após uma atividade física podem estar relacionadas com vários fatores dentre os

quais destacamos a temperatura, idade, sexo, hora do dia e a condição física.

Devemos salientar que a criação de um espaço onde as pessoas possam, por livre e espontânea vontade, praticar exercícios, estimula o autoconhecimento e provoca um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio (CAÑETE, 2001).

Sobre os benefícios da ginástica laboral no ambiente de trabalho encontra-se a satisfação com a função desempenhada como resposta mais freqüente seguida de sentir alivio das dores e ambiente de trabalho mais alegre. Sinto-me motivado a trabalhar e produzir foram respostas expressivas, e, com menor freqüência aparece o item nenhuma melhora significativa. Nesse sentido, podemos dizer que a diminuição das dores decorrentes de tensão e repetitividade na jornada de trabalho levam o individuo a um estado emocionalmente melhor, ficando apto a interagir adequadamente no meio em que vive. E esta sensação de alivio das dores, bem-estar, satisfação, provoca um humor adequado e, não somente é agradável como melhora a comunicação, neutraliza a apatia e reduz a falta de iniciativa (SILVA, 2004).

Sobre os benefícios da ginástica laboral no ambiente familiar percebemos que houve um melhor resultado na questão referente a sentir animo para colaborar com algumas atividades domesticas, em seguida por sentir mais disposição para o lazer em família e contribuir para melhora do humor em casa, enquanto com o menor percentual ficou o item melhora na relação conjugal e filhos. Compreende-se que a ginástica laboral é um mecanismo que leva a valorização de sentimentos e emoções, por meio da pratica de exercícios físicos. Desta forma, os benefícios físicos estão relacionados à melhora da auto-estima, relacionamento social e familiar (ROBERT; SCOTT, 2002).

Sobre a mudança de habito com a pratica da ginástica laboral, os resultados apontam com maiores freqüências que os entrevistados passaram a gostar mais de cuidar de si, sentiram-se mais interessados por atividade física visando à saúde e houve melhor percepção corporal, seguido de 58% que resolveram ter atitudes saudáveis em casa, além de 45% começaram a praticar alguma atividade física. Esses resultados apontam para a relevância na pratica da ginástica laboral nas empresas, por provocar a integralidade do ser, ou seja, a capacidade de compreender-se e pensar em si, sendo assim as pessoas que se exercitam regularmente têm mais disposição e gozam de saúde (MORAES, 1995). Atualmente, os teóricos consideram o modelo de *Wellness* mais apropriado para saúde e o bem estar como um todo (ROBERT; SCOTT, 2002). Esse modelo se define como uma abordagem da saúde pessoal que enfatiza a responsabilidade individual para o bem-estar através de atitudes que favoreçam a saúde.

Conclusão

Os resultados apresentados nos levam a concluir que os benefícios resultantes da ginástica laboral para qualidade de vida do trabalhador são inúmeros. A ginástica laboral contribui de forma direta, acessível e simples, na promoção da saúde física, favorece o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais positivos e possibilita a melhora de aspectos psicológicos. Gera satisfação no ambiente de trabalho, levando em consideração o sentimento de alivio das dores, que provoca a melhora do humor e reduz o nível de ansiedade, direcionando-os a condutas saudáveis e potencializando o bem-estar e a qualidade de vida no trabalho e âmbito familiar.

Referências

Bergamini CW. Motivação nas Organizações. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1997.

Cañete I. Humanização desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho. 2.ed. São Paulo: Ícone, 2001.

Conte LAF. Qualidade de vida no trabalho. Revista FAE Business 2003; 7:32-37.

Couto HA. Ergonomia aplicada ao trabalho: manual técnico da máquina humana. Belo Horizonte: Ergo Editora; 1994.

Gonçalves A, Vilarta R (Org). Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e praticas. Barueri: Manole; 2004.

Leboyer CL. A crise das motivações. São Paulo: Atlas; 1994.

Minayo MCS et al. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciência & Saúde Coletiva 2000; 5(1): 7-18. http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232000000100002

Moraes RJ. O inconsciente sem fronteiras. Aparecida: Santuário; 1995.

Murray JE. Motivação e emoção. Curso de Psicologia Moderna. 3.ed. Rio de Janeiro: Zahar; 1973.

Nardeau M, Perónnet F. Fisiologia aplicada na atividade física. São Paulo: Manole; 1985.

Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2.ed. Londrina, PR: Midiograf; 2001.

Polito E, Bergamaschi EC. Ginástica laboral: teoria e prática. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2002.

Robergs RA, Roberts SO, Ackel CR, Pacheco FBM, Silva AC. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte; 2002.

Shimidt TI. Motivação no trabalho: teorias contemporâneas. São Paulo: Arte e Ciência; 2000.

Silva JJ. Stresse o impulso da vida. Londrina: Midiograf; 2004.

Tubino MJG. O que é o esporte. 2.ed. São Paulo: Brasiliense; 1994.

ANEXO I

Questionário de ginástica laboral para avaliar o grau de satisfação e motivação dos colaboradores.

Sua opinião é muito importante para o nosso estudo, e para que possamos atendê-los melhor, por isso solicitamos que responda as questões abaixo. Seja sincero(a) em suas respostas. Sua identidade será preservada.

Observação: para algumas questões solicitadas você poderá marcar mais do que uma alternativa.

Caracterização do trabalhador

Empresa: _____

Setor: _____

Tempo de serviço _____/_____/_____

Cargo/Função: _____

Tempo de atuação nesse cargo/função _____/_____/_____

Idade_____ Sexo: ( ) masc ( ) fem

1- Quantas vezes por semana você participa das aulas de ginástica laboral?

( ) Nunca participo

( ) de 1 a 2 vezes por semana

( ) 3 vezes por semana

( ) 5 vezes por semana

Marque "x" nas opções que melhor respondem às perguntas abaixo.

2. Quais benefícios que você sentiu com a prática da ginástica laboral no seu ambiente de trabalho?

Benefícios da Ginástica Laboral	Sim	Não
Senti alivio das dores corporais		
Meu ambiente de trabalho ficou mais alegre		
Melhorou meu relacionamento com os colegas de trabalho		
Sinto-me mais satisfeito com a função que desempenho		
Sinto-me motivado a trabalhar/produzir mais		
Não percebi nenhuma melhora significativa		

Você pode apontar outros benefícios da ginástica para seu ambiente de trabalho?

_____

3. Que benefícios você percebeu com a ginástica laboral, no seu ambiente familiar?

Benefícios da Ginástica Laboral	Sim	Não
Melhorou a relação conjugal		
Contribuiu para a melhoria do humor em casa		
Sinto que melhorou minha relação com meus filhos		
Sinto-me mais disposto para o lazer em família		
Sinto ânimo para colaborar com algumas atividades domésticas		

Você pode apontar outros benefícios da ginástica para seu ambiente familiar?

_____

4. Quais os tipos de aulas que mais te motivam?

Tipos de aulas	Sim	Não
Ginástica		
Aulas de relaxamento		
Jogos		
Dinâmicas (brincadeiras)		
Alongamentos		

5. Dê uma nota de zero (0) a dez (10) para os itens que mais lhe deixam satisfeito no seu ambiente de trabalho.

O que me deixa satisfeito no trabalho:	Nota
Exercer a função que gosto	
Ter bons relacionamentos com colegas	
O salário que recebo	
Ambiente alegre, solidário	

6. Houve mudança de hábitos, após a participação das aulas de ginástica no local de trabalho.

Houve mudança de hábitos	Sim	Não
Passou a gostar mais de cuidar de si		
Houve uma percepção melhor do seu corpo		
Resolveu ter atitudes saudáveis em casa		
Começou a praticar alguma atividade física		
Sentiu-se mais interessado por atividade física visando sua saúde.		

7. Qual o seu conceito sobre: qualidade de vida no seu trabalho?

_____

8-Qual o seu conceito de bem-estar?

9. Sobre a ginástica laboral que sua empresa oferece:

Ginástica laboral na empresa	Sim	Não
Gosta de Participar.		
Acha importante para sua saúde e bem-estar		
Participa, mas não gosta.		
Prefiro não participar		