

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

JULIANA ALVES DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DOS
TRABALHADORES: UM ESTUDO DE CASO**

VOLTA REDONDA

2018

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DOS
TRABALHADORES: UM ESTUDO DE CASO**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aluna: Juliana Alves da Silva

Orientadora: Prof. Me Christian Geórgia Spithourakis Junqueira

Coorientadora: Prof. Esp. Thamyres Christine Vitalino Braga

VOLTA REDONDA

2018

FOLHA DE APROVAÇÃO

Aluna: Juliana Alves da Silva

A influência da ginástica laboral na saúde dos trabalhadores: um estudo de caso.

Orientadora: Me Christian Geórgia Spithourakis Junqueira

Coorientadora: Prof. Esp. Thamyres Christine Vitalino Braga

Aprovada emde.....de.....

Banca Examinadora:

.....
Prof. Me Christian Geórgia Spithourakis Junqueira

.....
Prof. Me Paulo Celso Guimarães

.....
Prof. Me Rodolfo Guimarães Silva

RESUMO

Muitos são os estudos acerca da importância da Ginástica Laboral tanto para as empresas quanto os trabalhadores, em função dos seus diversos benefícios. O esforço repetitivo no trabalho, muitas vezes com tarefas monótonas, posturas incorretas e jornadas prolongadas de trabalho, favorecem o sedentarismo e causam o aumento dos distúrbios osteomusculares refletindo nas doenças ocupacionais e consequentemente na geração de custos para os empregadores. Assim, o objetivo central desta pesquisa foi verificar a influência da Ginástica Laboral na melhoria da produtividade e na saúde dos trabalhadores de uma indústria localizada na região do Médio Paraíba /RJ. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, realizado com uma amostra de 28 funcionários adultos participantes do programa de ginástica laboral desenvolvido na empresa. O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário composto por perguntas fechadas e abertas. A ferramenta estatística utilizada para análise dos resultados foi o Microsoft Office Excel 2007 e para o tratamento dos dados utilizou-se percentuais do índice de frequência das respostas. Os resultados demonstraram que todos os entrevistados que praticam regularmente o programa de Ginástica Laboral sentem melhora de seu bem estar, alívio das dores corporais, melhora no relacionamento com os colegas de trabalho, além de disposição para desenvolver suas atividades laborais.

Palavras-chave: ginástica laboral, saúde do trabalhador, doenças ocupacionais.

1. INTRODUÇÃO

Embora a modernidade tenha trazido grandes avanços tecnológicos, a busca incessante pela produtividade tem gerado fortes pressões para o contexto do trabalho, interferindo negativamente na saúde do trabalhador, acarretando em desgastes físicos, mentais e emocionais, gerando um desequilíbrio (AGUIAR et. al, 2015). Essa industrialização somada à busca pela produtividade e qualidade dos serviços tem gerado condições prejudiciais à saúde dos trabalhadores (MEDEIROS; NOGUEIRA; VILLAR; 2014).

Cada vez mais as doenças relacionadas ao trabalho vêm acometendo profissionais de diversas áreas, levando a distúrbios osteomusculares ocupacionais, ocasionados por situações relacionadas a rotinas de trabalho como esforços repetitivos, força excessiva, postura incorreta, jornadas prolongadas, tarefas monótonas, além de fatores psicossociais, como o estresse (MARTINS, 2011).

As Lesões por Esforços Repetitivos (LERs), também conhecidas por Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORTs), se constituem da principal causa das doenças ocupacionais, de dimensões sociais e econômicas, que gera redução da produtividade e afastamento do trabalho, representando mais de 65% dos casos reconhecidos pela previdência social (MARTINS, 2011).

Diante deste cenário, a Ginástica Laboral (GL) se apresenta como uma estratégia eficaz para redução dos problemas que acometem a saúde do trabalhador, sendo um programa de atividade física praticado por funcionários no local de trabalho, durante o horário do expediente, cuja finalidade visa à promoção da saúde, bem-estar geral e melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (AGUIAR et al., 2015).

Diante deste cenário, a GL se apresenta como uma estratégia eficaz para redução dos problemas que acometem a saúde do trabalhador, sendo um programa de atividade física praticado por funcionários no local de trabalho, durante o horário do expediente, cuja finalidade visa a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (AGUIAR et al., 2015).

A GL consiste na implantação de atividades pré-programadas em períodos de pausa durante a jornada de trabalho, adaptadas de acordo com as funções realizadas em diferentes setores de atuação (MEDEIROS; NOGUEIRA; VILLAR; 2014), abrangendo exercícios específicos de alongamentos, fortalecimento

muscular, exercícios respiratórios, massagens de relaxamento e atividades lúdicas passíveis de serem realizados em qualquer local de trabalho (MARTINS, 2011).

Portanto, o aumento da produção, a redução do absenteísmo, a prevenção de doenças ocupacionais e a melhoria de qualidade de vida são alguns benefícios que justificam a implantação do programa de GL (GRANDE et al, 2011). Com isso, muitos estudos têm sido publicados neste sentido, investigando o impacto desses programas para funcionários e empregadores. Vale ressaltar, que vários autores afirmam que os comportamentos positivos resultantes deste programa também podem ser observados fora do ambiente de trabalho (SESI, 2009; 2014).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é verificar a influência da Ginástica Laboral na melhoria da produtividade e na saúde dos trabalhadores de uma indústria localizada no Médio Paraíba/RJ.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e transversal, apoiando-se na aplicação de um questionário semiestruturado, além do levantamento de dados (GIL, 2008; FONTELLES *et al.*, 2009).

Para o desenvolvimento desse trabalho, estabeleceu-se como unidade de análise de uma indústria localizada na região do Médio Paraíba/RJ, que desenvolve o programa de GL há mais de 10 (dez) anos, caracterizando assim esta pesquisa como um estudo de caso.

No primeiro momento foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando as plataformas de dados: Bireme, Scielo, Google Acadêmico, onde foram indexados artigos entre 2006 e 2018, além de livros digitais e impressos.

Após a estruturação da revisão de literatura foi realizado o levantamento de dados visando obter informações acerca da implantação do Programa de GL na referida empresa, contemplando a etapa de identificação de dados necessários para a pesquisa em foco.

Em seguida, para coleta de dados da pesquisa de campo, foi aplicado um questionário semiestruturado composto por 18 (dezoito) perguntas dentre elas

fechadas e abertas, selecionadas a partir de artigos científicos relacionados ao tema, abrangendo questões referentes ao tempo de aderência ao programa, além da percepção dos benefícios, envolvendo os aspectos físico, psicológico e social.

O questionário foi aplicado a 28 (vinte e oito) funcionários de um dos departamentos da indústria que participam sistematicamente do programa. Todos os participantes assinaram previamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para análise dos dados coletados foi utilizada a técnica de estatística descritiva simples, com o uso do software Excel, para geração de tabelas e gráficos com informações do evento analisado, elaboração dos resultados e discussão da pesquisa.

A pesquisa foi devidamente aprovada pelo Comitê de Ética segundo o registro de CAAE 91674818.0.0000.5237.

3. REVISÃO DE LITERATURA

Os primeiros relatos sobre LER são datados de 1.700 quando foi observado que o constante uso das mãos dos escribas estava acarretando em lassidão e paralisia no braço. Outros registros também foram identificados posteriormente em carpinteiros, agricultores, embaladores de fumo e chá e lavadeiras. A partir da década de 1960 novos quadros clínicos foram observados em virtude da característica do trabalho repetitivo (MARTINS, 2011).

O desenvolvimento tecnológico e a globalização das últimas décadas promoveram um aumento expressivo das doenças ocupacionais, especialmente das LERs/DORTs, que passaram a assumir relevância nas estatísticas brasileiras sobre doenças profissionais, contribuindo com mais de 65% dos casos reconhecidos pela previdência social (MARTINS, 2011).

Entre as principais doenças ocupacionais, destacam-se as LER/DORT, lombalgias e estresse, sendo esse um dos grandes problemas para a saúde do trabalhador. Segundo Novaes (2014), a LER se caracteriza como uma "síndrome clínica", gerada por uma dor crônica, acompanhada ou não por inflamação e que se manifesta devido à repetição do mesmo movimento em uma frequência elevada ou fora do eixo normal. O princípio básico da inter-relação entre o trabalho e a lesão serviu de base para nova terminologia adotada: Distúrbios Osteomusculares

Relacionados ao Trabalho (DORT), cujo diagnóstico deve ser efetuado, de forma clínica, através de anamnese ocupacional.

De acordo com o FUNDACENTRO (2007), as maiores causas de afastamento laboral dos trabalhadores são por LERs/DORTs, que podem levar a ocorrência de afecções de músculos, tendões, sinóvias, nervos, fásCIAS e ligamentos. Esses problemas atingem principalmente os membros superiores, região escapular e região cervical, decorrendo do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da postura inadequada (MARTINS, 2011).

Visando amenizar essas ocorrências surge o programa de GL, estruturado com o objetivo de minimizar os fatores de riscos que envolvem os trabalhadores, contribuindo com a promoção da saúde no ambiente de trabalho, por meio do incentivo da prática de exercícios regulares e dicas de saúde (PEREIRA; LOPEZ; VILARTA, 2013).

A GL pode ser conceituada como um programa de exercícios físicos planejados e organizados no próprio local de trabalho, realizado durante o horário de expediente, de acordo com as características da atividade desempenhada em cada função laboral (CREF9/PR, 2014).

Segundo Delani e Evangelista (2013) a GL atua como um suporte para redução da ineficiência no trabalho e aumento da qualidade de vida do trabalhador, já que ela age tanto na fisiologia do corpo como nos elementos de ordem social. Assim, quando bem planejada e aplicada, consegue equilibrar diversos aspectos. Entretanto, para Farinatti e Ferreira (2006) a alteração ou não de certos comportamentos depende de muitos outros aspectos, inclusive de ordem social, econômica e ambiental.

Sampaio e Oliveira (2008) afirmam que para o efetivo aumento de produtividade do trabalhador é necessário que a empresa inclua outros atributos na composição do programa de GL, envolvendo ergonomia, palestras de conscientização e motivacionais, atenção como os processos de trabalho, adequação dos instrumentos e equipamentos, além de outras medidas visando influenciar positivamente no estilo de vida do trabalhador.

Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da GL gera ganhos psicológicos como redução do estresse, aumento no poder de concentração, motivação e autoestima dos trabalhadores, influenciando de forma significativa na

redução do número de afastamentos dos empregados, gerando por consequência benefícios econômicos diretos para a empresa ao diminuir o número de absenteísmo, os custos com assistência médica e a redução dos acidentes de trabalho, além do aumento da produtividade. Por outro lado, os acidentes no trabalho resultam em um elevado ônus para a sociedade, sendo a sua diminuição uma pretensão de todos: governo, empresários e trabalhadores (MARTINS, 2011).

Dessa forma, podemos dizer que o programa de GL é uma estratégia positiva tanto para o trabalhador, quanto para a empresa, pois atua como fator estimulante à prática de exercícios físicos, elevando assim o nível de informações sobre saúde e qualidade de vida, contribuindo como fator motivacional para a mudança de hábitos comportamentais não somente no âmbito de trabalho (PEREIRA, 2013).

Pesquisas com intervenção no ambiente de trabalho vêm destacando o potencial da GL na alteração de comportamentos relacionados à saúde, gerando um impacto positivo para o trabalhador e para a empresa, na diminuição dos seus custos (AGUIAR et al., 2015).

No que se refere à sua execução, a GL é classificada em três formas de atuação, de acordo com o horário e o objetivo de aplicação, denominando-se como: Preparatória, quando realizada no começo do expediente; Compensatória, realizada no meio do expediente; ou ainda Relaxante, quando aplicada ao fim do expediente (MENDES et. al, 2014).

A Ginástica Laboral Preparatória (GLP) tem por objetivo preparar os funcionários para a realização de suas tarefas profissionais, por meio de uma série de exercícios físicos que visam o aquecimento dos grupos musculares e das articulações mais recrutadas durante a jornada de trabalho, a fim de evitar acidentes, distensões musculares e doenças ocupacionais (MENDES, et. al, 2014; AGUIAR et. al, 2015).

A Ginástica Laboral Compensatória (GLC) é realizada durante a jornada de trabalho, quando são realizadas pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral, trabalhando as musculaturas menos solicitadas e relaxando as mais recrutadas (MENDES, et. al, 2014; AGUIAR et. al, 2015).

Já a Ginástica Laboral de Relaxamento (GLR), realizada ao final do expediente, é baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, com o principal objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo a fadiga e aliviando o cansaço (AGUIAR et. al, 2015).

Vale ressaltar, que os trabalhadores não são obrigados a participar das atividades propostas nos programas de GL oferecidos pelas empresas (MARTINS, 2011).

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Como resultado da pesquisa buscou-se compreender a percepção dos usuários do programa de GL de uma indústria localizada no Médio Paraíba/RJ, a fim de identificar a percepção sobre seus impactos e benefícios.

A referida indústria é composta por vários setores, porém nem todos oferecem o programa de GL, que fica a cargo de cada gestor. O setor selecionado para a pesquisa em questão é composto por 43 empregados e vem realizando o programa diariamente há quatro anos, aplicando-o no início da jornada de trabalho – conceituada como Ginástica Preparatória. Em função do curto período de tempo para aplicação da pesquisa, devido à demora no processo de autorização de sua aplicação pela empresa, foram entrevistados somente 28 dos 43 funcionários, o que representa 65% dos empregados do setor.

O total de entrevistados representa 65% dos funcionários do setor, onde 93% são homens entre 20 e 52 anos e apenas duas mulheres com 27 e 31 anos. A maioria desses funcionários (61%) exerce a função de operador, 18% são mecânicos, 7% líderes, e 14% desenvolvem outras atividades relacionadas.

O gráfico 1 demonstra o tempo individual de prática da GL, identificando que 36% dos funcionários praticam a GL há mais de 2 anos, 14% praticam entre 1 a 2 anos; 29% fazem entre 6 meses e 1 ano e 21% ingressaram nas atividades há menos de 6 meses.

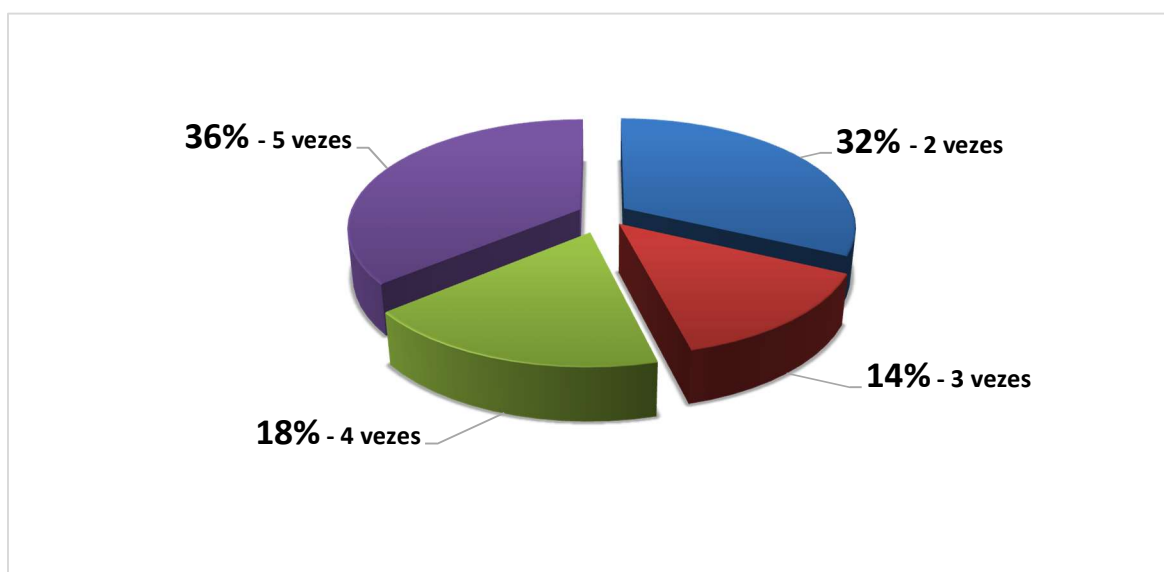
Gráfico 1: Tempo de participação na GL



Fonte: elaboração própria

Quando questionados sobre a frequência semanal participativa no programa, o resultado foi bem próximo entre o mínimo e o máximo de vezes frequentadas, sendo 32% para duas vezes semanais e 36% para cinco vezes, demonstrado no gráfico 2.

Gráfico 2: Frequência Semanal no programa

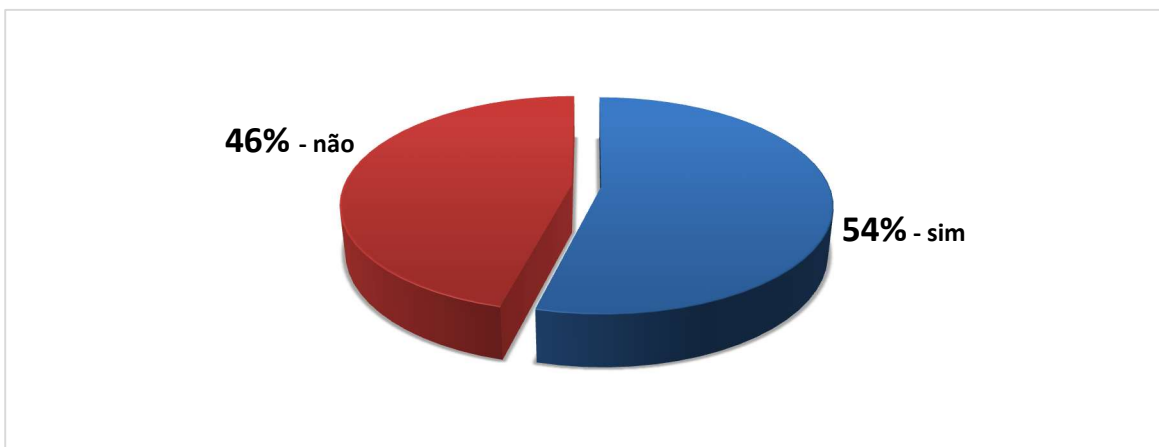


Fonte: elaboração própria

Conforme apresentado no gráfico 3, com relação à prática de exercício regular fora do local de trabalho, 54% afirmam que praticam atividades como futebol,

corrida, musculação, ciclismo e caminhada e 46% não praticam nenhuma atividade física, o que gera uma preocupação, devido à maior possibilidade de alcançar doenças crônicas devido ao sedentarismo

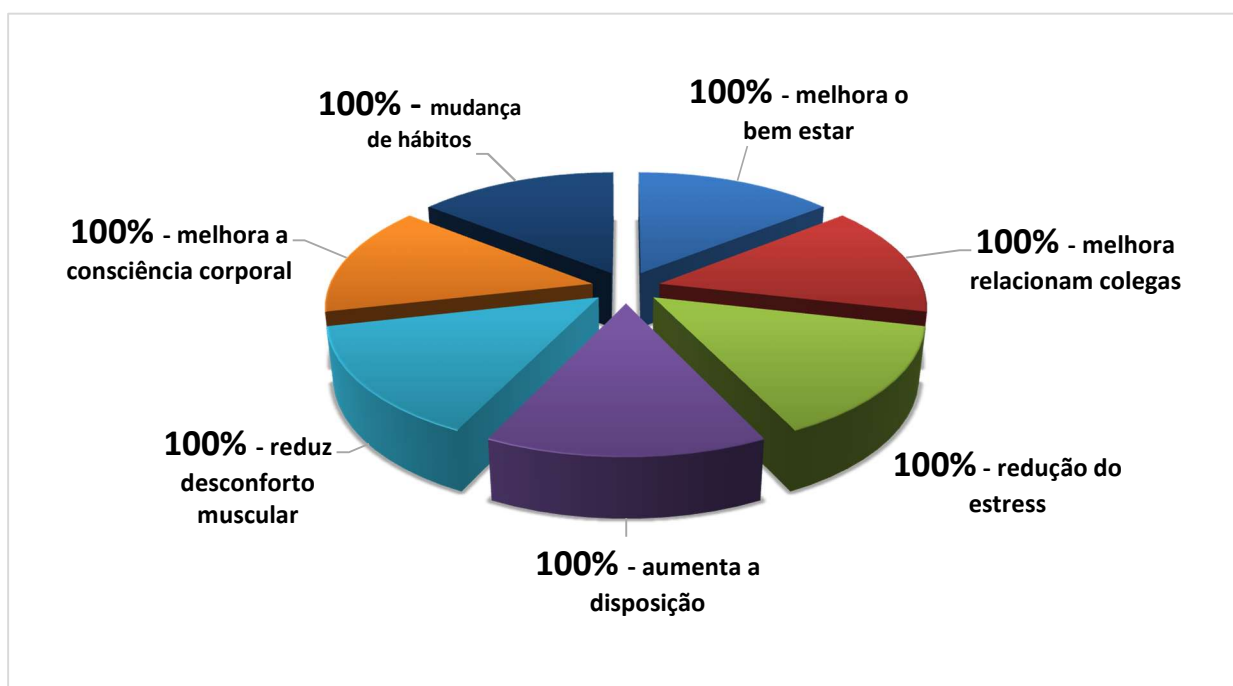
Gráfico 3: Prática de exercício físico regular fora do trabalho



Fonte: elaboração própria

Com relação às questões destacadas sobre a contribuição do programa na melhoria de diversos fatores relacionados ao bem estar físico e emocional, todos os participantes classificaram como positivo, conforme apresentado a seguir.

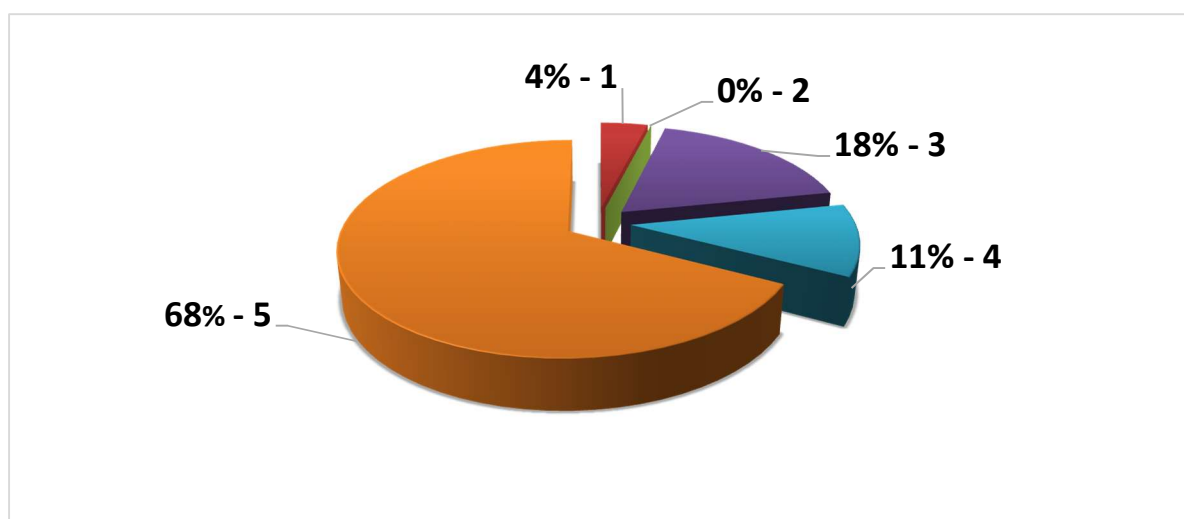
Gráfico 4: Percepção do programa nos aspectos relacionados



Fonte: elaboração própria

Os funcionários também classificaram seus interesses pelo programa em uma escala de 1 a 5, onde 1 correspondeu a “não gosto” e 5 “gosto muito”. Desse resultado, a maioria, 68%, afirmou gostar muito, tendo utilizado a escala 5 como referência. Vale destacar que dos 28 participantes da pesquisa, apenas 1 funcionário (4%) manifestou não ter interesse pelo programa e 19 (equivalente a 68%) registraram que gostam muito, conforme demonstrado a seguir.

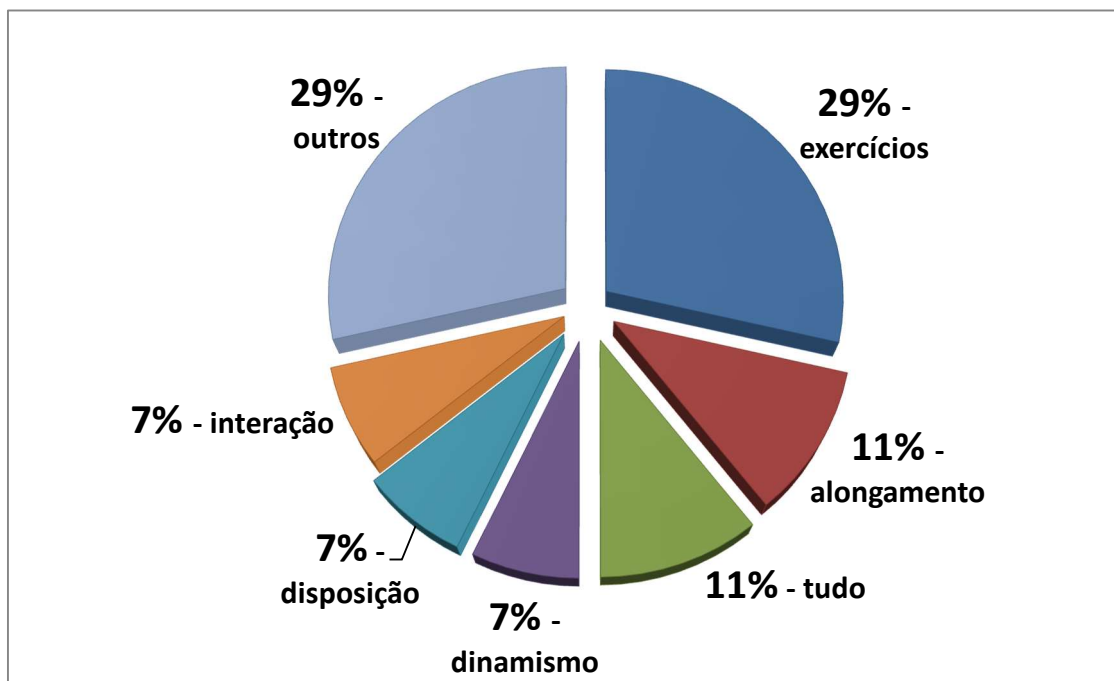
Gráfico 5: Escala de interesse pelo programa de GL



Fonte: elaboração própria

A primeira questão aberta realizada aos participantes da pesquisa registrou o que eles mais gostam no programa de GL, sendo as mais diversas respostas citadas, entre elas estão: exercícios, relaxamento, descontração, professora, disposição, entre outras. Conforme demonstrado no gráfico 6, os exercícios são os mais citados com 29%.

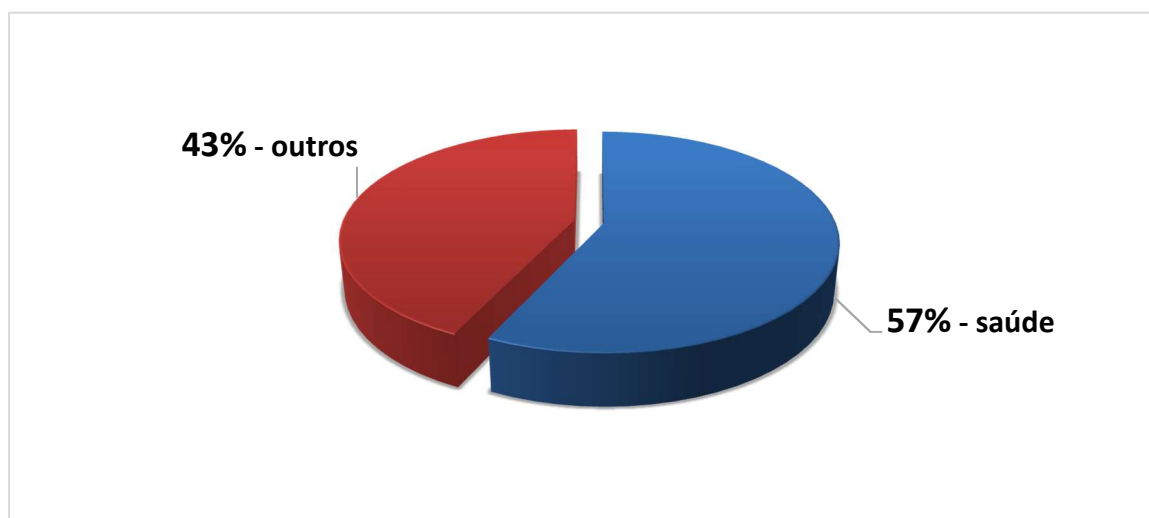
Gráfico 6: O que mais gosta no programa de GL



Fonte: elaboração própria

Na última pergunta da pesquisa, os participantes precisaram responder em uma palavra o que a GL representa para eles e entre as distintas respostas “saúde” foi a mais citada, com o total de 57%, conforme apresentado no gráfico 7. As demais palavras se dividiram entre: motivação, entretenimento, satisfação, disposição, bem estar e harmonia.

Gráfico 7: O que a GL representa para você



Fonte: elaboração própria

Com base nos dados apresentados, pôde-se observar que a maioria das respostas foi satisfatória e positiva em todas as questões analisadas, independente do tempo em que o colaborador participa do programa, sua idade, gênero ou profissão.

Vale ressaltar, conforme registrado na literatura, que para o efetivo aumento de produtividade é necessário que a empresa cumpra com vários atributos que compõem um programa de GL, que abrange ergonomia, palestras de conscientização e motivacionais, além de outros pontos que precisam de atenção como os processos de trabalho, adequação dos instrumentos e equipamentos, além de outras medidas que influenciarão positivamente no estilo de vida do trabalhador (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008; PEREIRA, 2013). A preocupação com essas questões também pôde ser observada durante as entrevistas por meio de análise observacional e relatos dos participantes.

Todos os trabalhadores estão sujeitos a sofrer de LER/DORT ou ainda outros problemas relacionados ao trabalho como estresse ou desmotivação (MARTINS, 2011). Neste sentido, a implantação do programa de GL deve despertar no trabalhador a necessidade de mudanças do estilo de vida e não apenas de alteração nos momentos da ginástica orientada dentro da empresa e a empresa deve pensar o programa de forma abrangente.

5. CONCLUSÃO

Com base os objetivos da pesquisa de verificar a influência da GL na melhoria da produtividade e na saúde dos trabalhadores de uma indústria localizada na região do Médio Paraíba /RJ, as evidências apresentadas corroboraram com a literatura, demonstrando sua importância e eficácia. A importância da GL para o bem estar geral dos trabalhadores foi evidenciada na manifestação positiva dos participantes da pesquisa.

Assim, pode-se concluir que a influência da Ginástica Laboral é benéfica e relevante na produtividade e na saúde dos trabalhadores, contribuindo nos aspectos físico, psicológico ou social.

Vale ressaltar que pesquisas futuras devem ser realizadas, atingindo uma população maior de trabalhadores, contribuindo assim para uma maior proporção e diagnóstico de outras áreas e setores, a fim de aumentar e priorizar a qualidade de vida dentro e fora das empresas.

Espera-se com este trabalho contribuir no sentido de que mais empresas defendam o programa de GL, possibilitando a seus funcionários condições de maior bem-estar físico e mental e conseqüentemente ampliando os benefícios para a própria instituição.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, L. U. B. de, *et al.* **Ginástica laboral: prerrogativa do profissional de educação física.** BRANCO, A. E. (Org). Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.

CREF 9/PR. **Guia oficial para o empresário: como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados.** <http://www.crefpr.org.br/>. Acesso em 20 de julho de 2018.

DELANI, D.; EVANGELISTA, R d. **A Ginástica Laboral: Melhoria na qualidade de vida do trabalhador.** Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente 4(1) p.41-61, jan/jun, 2013.

FARINATTI, P. T. V.; Ferreira, M. S. **Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações.** Rio de Janeiro: EDUERJ, 2006.

FONTELLES, Mauro José et al. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa.** Revista Paraense de Medicina, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009.

FUNDACENTRO. **LER/ DORT.** Disponível em:<<http://fundacentro.gov.br/>>. Acesso em: 18 jul 2018.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRANDE, A. J. *et al.* **Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, 13(2):131-137, 2011.

MARTINS, C. de O. **Ginástica laboral no escritório.** 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MEDEIROS, M. L.; NOGUEIRA, M. S.; VILLAR, A. de C. **Benefícios da aplicação de um programa de ginástica laboral à saúde de trabalhadores.** Revista Faculdade Montes Belos (FMB), v. 7, n° 1, 2014.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas.** 3. ed. São Paulo: Manole, 2014.

NOVAES, Antônio Carlos. **LER/DORT Uma visão geral.** 2014. Disponível em: http://www.lerdort.com.br/cg_o_que_e.php. Acesso em: 15 ago 2018.


PEREIRA, C. C. D. A. **Comparação da associação de diferentes programas de atividade física aplicados no local de trabalho sobre o nível de atividade física e qualidade de vida de trabalhadores do setor administrativo de comunidade universitária.** Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J.R.G. de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**. Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 2. sem. 2008.

SESI. **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras**: relatório geral. Brasília, 2009.

SESI. **Sistema de avaliação do estilo de vida e produtividade**. Brasília, 2014.

ANEXO I – Questionário

						
QUESTIONÁRIO SOBRE PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL						
Este questionário faz parte de uma pesquisa de Conclusão do Curso de Educação Física do UniFOA.						
Tema da Pesquisa: A influência da ginástica laboral na saúde dos trabalhadores.						
	NÚMERO: _____					
IDADE: _____						
PROFISSÃO: _____	GÊNERO: () M () F					
CARGO: _____						
ÁREA DE TRABALHO: _____						
HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PRÁTICA A GINÁSTICA LABORAL (GL) :						
() MENOS 6 MESES () ENTRE 6 MESES E 1 ANO () ENTRE 1 E 2 ANOS () MAIS DE 2 ANOS						
COM QUAL FREQUÊNCIA SEMANAL VOCÊ PARTICIPA DAS AULAS:						
() 2 VEZES () 3 VEZES () 4 VEZES () 5 VEZES						
VOCÊ PRÁTICA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR FORA DO TRABALHO?						
() SIM _____ (QUAL?) () NÃO						
O QUE VOCÊ ACHA DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL:	SIM	NÃO				
AJUDA A MELHORAR O SEU BEM ESTAR?						
CONTRIBUI PARA A MELHORA DO SEU RELACIONAMENTO COM OS COLEGAS?						
COLABORA COM A REDUÇÃO DO ESTRESSE (FÍSICO OU MENTAL)?						
AUMENTA SUA DISPOSIÇÃO PARA O TRABALHO?						
COLABORA PARA A DIMINUIÇÃO DE ALGUM DESCONFORTO MUSCULAR?						
AJUDA A DESENVOLVER SUA CONSCIÊNCIA CORPORAL?						
ESTIMULA HÁBITOS SAUDÁVEIS?						
EM UMA ESCADA DE 0 A 5, ONDE "0" (ZERO) CORRESPONDE A "NÃO GOSTO" E "5" (CINCO) CORRESPONDE A GOSTO MUITO, DÊ UMA NOTA PARA EXPRESSAR O QUANTO VOCÊ GOSTA DE PARTICIPAR DO PROGRAMA:						
NÃO GOSTO	1	2	3	4	5	GOSTO MUITO
O QUE VOCÊ MAIS GOSTA NO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL:						

EM UMA PALAVRA, O QUE O PROGRAMA DE GL REPRESENTA PRA VOCÊ?						
