QUESTIONÁRIO PARTICIPANTES DA GINÁSTICA LABORAL

Lotação:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Idade:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sexo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data de preenchimento:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1– Você acha importante o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT) da Justiça Federal no Ceará?

( ) Sim ( ) Não

2 – Fora a Ginástica Laboral, você participou de alguma outra ação (oficinas, rodas de conversas, massagens, passeios ciclísticos, campanhas de vacinação, Semana do Servidor e outras) promovida pelo Programa de Qualidade de Qualidade de Vida no Trabalho?

( ) Sim ( ) Não. Qual o motivo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.a. Se sim, estas ações do PQVT melhoraram sua qualidade de vida no trabalho?

( ) Sim ( ) Não

2.b. Para você as ações promovidas pelo PQVT da JFCE lhe:

( ) ajudaram a controlar seu estresse

( ) forneceram informações importantes para melhorar sua saúde

( ) conscientizaram a respirar melhor

( ) proporcionaram maior integração com seus colegas e lhe ajudaram a conhecer novas pessoas

( ) estimularam a ter um estilo de vida saudável

( ) aproximaram ou estimularam o seu lado espiritual

( ) permitiram vivenciar atividades artísticas

Em relação ao Programa de Ginástica Laboral:

3- Quantas vezes por semana você praticava?

( ) 1 vez ( ) 2 vezes ( ) esporadicamente

4- Quais a mudanças percebidas com a prática?

( ) melhorou o seu humor

( ) começou a cuidar mais da sua saúde

( ) melhorou sua disposição no trabalho

( ) melhorou seu relacionamento com colegas de trabalho

( ) melhorou sua autoestima

( ) melhorou seus hábitos relacionados à postura no trabalho

( ) diminuiu o estresse

( ) melhorou sua concentração para o trabalho

( ) diminuiu seu cansaço (fadiga)

( ) aumentou sua consciência corporal (conhece melhor os movimentos que seu corpo é capaz de realizar)

( ) melhorou sua capacidade de relaxamento muscular

( ) diminuíram as suas dores em alguma parte do corpo, quais? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( ) Não ocorreram mudanças.

( ) Aumentou quadro de dores.

Outros:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 - O Programa da Ginástica Laboral estimulou mudança de hábitos na sua rotina como:

( ) Comecei a praticar outros exercícios com mais frequência (caminhada, corrida, pedalada, musculação, esportes, natação, etc).

( ) Tenho mais consciência da importância das pausas no trabalho para realizar pequenos alongamentos.

( ) Faço alongamentos em casa, após exercícios físicos ou quando sinto dores

musculares.

( ) Comecei a participar de outras ações promovidas pelo Programa de Qualidade de Vida no Trabalho.

( ) Passei a vivenciar os ensinamentos difundidos nas aulas semanais para melhorar minha condição de saúde em geral.

( ) Não estimulou a mudança de hábitos

( ) Outros:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 - Dê algumas sugestões para melhorar a o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho e a Ginástica Laboral praticada na instituição:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_