

EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL SOBRE APTIDÃO FÍSICA UTILIZANDO AUTOCONCEITO FÍSICO

Lúcia Aparecida da Cruz, Paula Guedes Cocate

RESUMO

Vários programas voltados para a saúde do trabalhador têm sido elaborados no sentido de minimizar várias doenças ocupacionais. A Ginástica Laboral é composta de exercícios de alongamento e relaxamento complementado com atividades lúdicas e ações sócio-educativas, realizados todos os dias no próprio ambiente de trabalho. Proporciona benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. O indivíduo necessita conhecer o seu corpo, é preciso de referências de imagens, sejam elas do outro ou de si próprio, desta forma o Autoconceito Físico é entendido como o conjunto de atitudes que um indivíduo tem para consigo mesmo e constitui-se de componentes cognitivos, afetivos e comportamentais. A Ginástica Laboral foi a intervenção usada para verificar o efeito desta atividade sobre o Autoconceito Físico do trabalhador do setor operacional. A amostra foi composta por 80 trabalhadores, do sexo masculino, foi utilizado o Inventário do Autoconceito Físico (IAF) aplicado pré e pós 6 (seis) meses do programa de Ginástica Laboral. A aplicação do IAF abrange a dimensão: aptidão física. Foi realizada a Análise de Fatores (AF), trata-se das relações internas de um conjunto de variáveis correlacionadas por um número menor de fatores, que explicam a maior parte da variância do conjunto original de características, e o teste não paramétrico de Wilcoxon atribuída para pares comparados, aplicável em amostras relacionadas para determinar se duas condições são diferentes; o qual considera não só o sentido, mas o valor das diferenças das condições. Concluiu-se que não houve efeito da Ginástica Laboral sobre o Autoconceito Físico na dimensão aptidão física, são necessários mais estudos em diferentes grupos e culturas para verificar os efeitos da Ginástica Laboral sobre Autoconceito físico de trabalhadores do setor operacional.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Autoconceito e Aptidão Física

ABSTRACT

Several programs have been elaborated in the sense of minimizing several occupational diseases. The stretch break is composed of lengthening exercises and relaxation complemented with activities entertaining and partner-educational actions, carried through every day in the own work atmosphere. It provides physiologic, psychological and social benefits. The individual necessary to know the body, it's necessary of references of images, be them of the other or of itself own, this way Physical Concept of Itself is understood as the group of attitudes that an individual has for I do get and it is constituted of cognitive, affective components and behavior. The stretch break was the intervention used to verify the effect of this activity on the worker's of the operational section Physical Concept of Itself. The sample was of 80 workers, of the masculine sex, was used the Inventory of Physical Concept of Itself (IAF) applied before and after 06 (six) months of the program of stretch break. The dimensions Inventory of Physical Concept of Itself (IAF) were approached: corporal image, physical aptitude and physical appearance. Analysis of Factors (AF) was applied, is about the internal relations of a set of variable correlated for a lesser number of factors, that explain most of the variance of the original set of characteristics, and the test non parametric of Wilcoxon attributed for compared pairs, applicable in related samples to determine if two conditions is different; which not only considers the direction, but the value of the differences of the conditions. It's ended that did not have effect of stretch break on the physical concept of itself, they are necessary more studies in different groups and cultures to verify the effects of stretch break on workers of the operational section physical concept of itself.

Key-words: Stretch break, concept of itself, physical.

INTRODUÇÃO

A inovação tecnológica e organizacional no mundo do trabalho vem causando mudanças significativas como: competitividade, ritmo de produtividade, qualidade do produto e troca de mão de obra humana por mecanizada. As conseqüências destas alterações nos procedimentos das organizações têm causado aumento na taxa de desemprego, hora extra, férias coletivas, ocasionando ao trabalhador o desgaste físico e psíquico (ORGANISTA, 2006).

Dos programas adotados pelas empresas para mudança do estilo de vida saudável, o que abrange a atividade física é a Ginástica Laboral, pois baseia-se em exercícios de alongamento, relaxamento, complementado com atividades lúdicas e ações sócio-educativas, realizados todos os dias, no próprio local de trabalho. Tal fato tem sido foco de alguns estudos nos quais se destacam o de Barros e Nahas (2001), Martins e Martins (2000), Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde- NuPAF- (2006), Lessa *et. al.*, (2002), e Souza e Júnior (2004), os quais concluíram que a Ginástica Laboral traz contribuições para a saúde do trabalhador. Estas contribuições podem ser representadas por: melhorias nas posturas em relação ao posto de trabalho, diminuição do absenteísmo, melhoria nas relações interpessoais, diminuição das queixas de dores e diminuição dos acidentes de trabalho.

Estes benefícios alcançados através da Ginástica Laboral têm oportunizado ao trabalhador a conhecer mais o seu corpo, pois os alongamentos, relaxamentos, as atividades lúdicas e ações sócio-educativas têm proporcionado um bem estar, e isto refletem como ele percebe seu corpo.

Desta forma, o trabalhador tem tido a oportunidade de conhecer, reconhecer e reavaliar seu corpo, oportunizando e influenciando vivências corporais que contribuem desta forma na percepção corporal melhorando o autoconceito físico e conseqüentemente a saúde.

Na literatura os estudos encontrados sobre autoconceito sempre abordam imagem corporal, identidade, percepção e atividade física, pois fazem parte da avaliação do sujeito sobre ele próprio, e as suas relações com atividade física, estética e percepção. Dessa forma o Autoconceito no trabalho pode ser avaliado como a percepção que o trabalhador tem de si mesmo em relação às tarefas que executa no ambiente de trabalho.

Assim, pode-se considerar que o Autoconceito no trabalho compreende a percepção do indivíduo, por exemplo, sobre o quanto é competente em sua opinião ou na opinião de outros significativos, ou sobre o quanto ele se percebe como dominador ou dominado, enfim o quanto ele se percebe como trabalhador diante da organização onde trabalha e dos outros significativos na situação de trabalho. O Autoconceito não visa, portanto, a verdade absoluta do indivíduo, mas à verdade que ele percebe, tendo como base suas percepções fundamentais sobre si mesmo e a maneira como são vivenciadas.

Apesar de não terem sido encontrados estudos científicos que abordam o Autoconceito do ponto de vista das relações de trabalho ou da Ginástica Laboral; este estudo aponta para este contexto, que permite relacionar o entendimento que os indivíduos têm independentes do seu meio, da cultura, das relações interpessoais sejam elas de caráter social ou profissional podem ser modificadas, devido à subjetividade da percepção do Autoconceito Físico intrínseco de cada ser.

OBJETIVO

Verificar os efeitos da Ginástica Laboral realizada durante 6 meses sobre aptidão física utilizando Autoconceito Físico de trabalhadores do setor operacional.

METODOLOGIA

A implantação ocorre a partir de: a) apresentação do programa à empresa; b) diagnóstico das atividades laborais; c) envolvimento, sensibilização e motivação dos responsáveis pelo programa dentro da empresa, e posteriormente dos funcionários; d) implantação do Programa; e) acompanhamento e manutenção do programa realizado por profissionais de educação física ou fisioterapeutas; e f) avaliação.

Durante as visitas de acompanhamentos e manutenção, o profissional de educação física do SESI também realizou atividades de caráter lúdico e ações sócio-educativas.

O efeito da Ginástica Laboral em curto prazo (6 meses), realizado pelo Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NUPAF, 2006) da Universidade Federal de Santa Catarina com 90 trabalhadores de um órgão federal, registrou que a adesão ao programa é um bom impulso na promoção da qualidade de vida, havendo melhoria no ambiente de trabalho e na percepção de saúde.

Pesquisas destacam que atividade física no local de trabalho tem dado bons resultados, e a Ginástica Laboral tem sido um destes instrumentos. Alguns autores (ROTHSTEIN, 1980; VICKREY, 1980; COLE, 1981) afirmam que as combinações de informações visuais e auditivas e repetições de movimentos se apresentam como um modelo ótimo de feedback e que o somatório da execução dos exercícios propicia, a cada dia, uma nova experiência no movimento, facilitando sua realização, minimizando as queixas de dores provocadas pelas posturas inadequadas e contribuindo na percepção da imagem corporal.

Não foi encontrado na literatura científica estudos e pesquisas que relacionam o Autoconceito Físico e a Ginástica Laboral, o que temos é que há benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da ginástica laboral e considerando a subjetividade do construto do Autoconceito Físico pode fomentar haver alguma relação.

O estudo do Autoconceito é uma abordagem muito usada na área de psicologia, nas ciências sociais e educação. Refere-se ao modo como o indivíduo se percebe em relação a tudo que faz parte da sua vida, a forma como ele convive com cada situação e as realiza; deste modo inclui-se o ambiente de trabalho.

Segundo Giavoni (2000), o Autoconceito é uma estrutura cognitiva multifacetada e maleável, um sistema que interpreta, associa, organiza e coordena a variedade de imagens, esquemas, conceitos, teorias, metas e ideais que possuímos de nós mesmos.

Assim um programa de Ginástica Laboral contribui dentro do universo destas representações e percepções como um instrumento de experiência de movimentos que o trabalhador interpreta, organiza, associa e coordena referente a ele e a seus colegas e ao ambiente de trabalho, de acordo com seus valores, de forma a beneficiá-lo.

Em sua pesquisa, Costa (2002) apresentou a Escala de Autoconceito no Trabalho (EAT) que foi aplicada a 607 sujeitos, considerando que a percepção do Autoconceito é um fato que pode alterar o desempenho e até a satisfação dos indivíduos no trabalho.

Os estudos mostram que as pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da sua interação com o ambiente. É a harmonia de todos os sinais não - verbais e a repetição deles que torna a imagem consistente; assim, seu Autoconceito Físico é desenvolvido e reavaliado continuamente durante a vida inteira (BECKER JR. 1999).

Se os estudos acima afirmam a relação positiva entre atividade física e Autoconceito em diferentes contextos e idades, considera-se como hipótese que a atividade da Ginástica Laboral é uma variável que pode ter efeitos sobre o Autoconceito Físico de trabalhadores do setor operacional e as dimensões a serem contempladas neste construto.

Dentro do estudo de Nogueira (2004) no construto do Autoconceito Físico a dimensão aptidão física é um item que deve ser considerado na mudança da percepção do corpo.

Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS), definida por Pate (1988) é a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e demonstrar traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas. E a atividade física sustentada neste trabalho (Ginástica Laboral) é um componente importante dentre os mecanismos de controle do equilíbrio originados no mundo do trabalho, pois possibilita ao trabalhador reduzir os malefícios que a ocupação provoca, desta forma ambas estão relacionadas à Ginástica Laboral.

O conceito de aptidão física relacionada à saúde derivou-se, basicamente, dos estudos clínicos que evidenciaram a incidência de maiores problemas de saúde em pessoas sedentárias, este fato maximiza a falta de auto-estima e percepções negativas sobre a imagem corporal (USDHHS, 1996).

Tamayo *et. al.*, (1981) em seu estudo com 200 pessoas acima de 40 anos, sendo que a metade praticava regularmente algum tipo de atividade física e a outra metade não, utilizou a Escala Fatorial de Autoconceito (EFA). Foi elaborado questionário com várias perguntas relativas a

informações pessoais e, particularmente, à prática regular de alguma atividade física em diversos lugares da cidade incluindo parques, clubes, academias e shoppings. Neste estudo verificou-se que, tanto os homens quanto as mulheres teriam estruturado o seu Autoconceito a partir do espelho social constituído por outros significados, que refletia as suas percepções e atitudes.

O estudo de Carapeta et., al. (2001) "Autoconceito participação desportiva" realizado em Lisboa/Portugal, com 218 sujeitos, sendo 135 do sexo feminino e 83 do sexo masculino, entre 17 e 30 anos, praticantes e ex-praticantes de handebol, voleibol, futebol e natação de estabelecimentos de ensino secundário, clubes diversos e do Centro de Medicina Desportiva de Lisboa. Utilizou um questionário adaptado para população portuguesa, o Self – Description Questionnaire II – SDQIII e Inventário Clínico de Autoconceito – ICAC. Concluiu-se que os ex-praticantes com mais experiência apresentaram diferenças significativas associado ao Autoconceito, e que a prática desportiva poder produzir efeitos benéficos no Autoconceito dos indivíduos, e que além dos efeitos benéficos para a saúde pode ter repercussões desta peça chave no desenvolvimento do Autoconceito.

A relação entre aptidão física e Autoconceito é grande, pois as representações de cada uma estão intimamente ligadas a movimentos, percepções, saúde e bem-estar.

A Ginástica Laboral enquanto uma atividade física de acordo com definições escritas no início deste capítulo, e a relação dos benéficos desta prática regular sobre o Autoconceito Físico e suas dimensões, levam a considerar a hipótese que, pode haver efeitos desta prática sobre o Autoconceito Físico.

O Inventário de Autoconceito Físico - IAF foi um trabalho de conclusão de mestrado, realizado por Nogueira (2004) na Universidade Católica de Brasília com o propósito de avaliar o Autoconceito Físico (anexo 2).

O IAF foi aplicado em trabalhadores no início da implantação e após 6 meses do programa de Ginástica Laboral pela mesma pessoa. Um questionário com perguntas objetivas que o trabalhador marca com um "X" o que corresponde ao seu comportamento e percepção.

Assim as dimensões do Autoconceito Físico foram mensuradas em grupos de características de acordo com a análise de fatores determinados ao tipo de estudo.

Estas características são: imagem corporal (grupo 01), aptidão física (grupo 02) e aparência física (grupo 03) com suas respectivas cargas fatoriais de pré e após a aplicação do programa de Ginástica Laboral.

TIPO DE ESTUDO

Este estudo caracterizou-se como quantitativo, visto que, consistiu em uma forma de coletas de informações e o emprego de recursos e técnicas estatísticas como percentuais, médias e estudos comparativos, associado à cientificidade e pesquisa quantitativa, com garantia de sua objetividade pelos instrumentos e técnicas de mensuração e pela neutralidade do pesquisador frente à realidade da pesquisada, cujo a investigação teve o objetivo de analisar as características que formam o Autoconceito Físico (THOMAS e NELSON, 2002)

A Análise de Fatores (AF) foi a técnica utilizada de análise multivariada que trata das relações internas de um conjunto de variáveis correlacionadas por um número menor de fatores (ou variáveis hipotéticas), que explicam a maior parte da variância do conjunto original de características. E também o teste não paramétrico de Wilcoxon atribuída para pares comparados, aplicável em amostras relacionadas para determinar se duas condições são diferentes; o qual considera não só o sentido, mas o valor das diferenças das condições (SIGEL, 1977).

O estudo foi composto por 80 trabalhadores do setor operacional (n = 80), do sexo masculino, com idade de 34,8±9,67 anos.

Tabela 1- Cargas Fatoriais Iniciais (CFI) e Finais (CFF) para demonstração dos efeitos das rotações e valores para a dimensão do Autoconceito Físico: Aptidão Física.

VARIÁVEIS	CFI			CFF			COMUNALIDADE
	F1	F2	F3	F1	F2	F3	
Corro longa distância sem me cansar	-0,19742	-0,05533	0,19621	-0,1928	-0,04659	0,20295	0,080533
Meu condicionamento físico está acima da média	0,02008	-0,26641	-0,0631	0,039366	-0,26974	0,03243	0,075358
Tenho boa impulsão vertical (pular para cima)	-0,14277	-0,05853	0,05935	-0,13812	-0,06149	0,06689	0,027332
Aprendo facilmente exercícios que exigem coordenação	0,05368	-0,08537	0,14293	0,059797	-0,06433	0,15128	0,030601
Pratico exercícios regularmente	0,20807	0,02312	0,51413	0,206035	0,096821	0,5063*	0,308165
Consigo realizar com facilidade exercícios que exigem equilíbrio	0,23870	0,23637	0,57426	0,221109	0,317214	0,54140*	0,442637
Quando corro sou mais veloz que os demais da minha idade	-0,02113	0,30118	0,36959	-0,04283	0,339229	0,33293	0,227757
Meu corpo é ágil	-0,07012	0,10919	0,30300	-0,07776	0,137843	0,28914	0,108651
Minha alimentação é saudável	-0,02259	0,15385	0,04208	-0,0337	0,155631	0,02442	0,02593
Comparando-me aos outros consigo saltar longas distâncias	0,23955	-0,08981	0,05097	0,245468	-0,06586	0,05881	0,06851
Tenho boa saúde física	0,175986	-0,27319	0,292463	0,195482	-0,22447	0,320216	0,191139
Tenho facilidade em aprender novos movimentos	-0,05423	-0,03647	0,353835	-0,0513	0,000488	0,356143	0,12947
Meu corpo é bonito	0,02164	-0,0316	-0,02215	0,004447	-0,03369	0,01841	0,001494

* Efeito de rotação observado nas Cargas Fatoriais Finais (CFF) de F1, F2 e F3 .

Quadro 1 - Valor associado de uma distribuição normal padronizada e probabilidade de significância do teste de Wilcoxon da característica aptidão física pré e pós 6 (seis) meses do Programa Ginástica Laboral.

Grupo 1					
Variáveis	Pré	Pós	T	Z	p-valor
Corro longa distância sem me cansar	12,61	12,67	423,00	0,60	0,54
Meu condicionamento físico está acima da média	12,48	12,63	411,50	1,40	0,15
Tenho boa impulsão vertical (pular para cima)	12,91	12,95	662,00	0,24	0,80
Aprendo facilmente exercícios que exigem coordenação	13,26	13,22	422,00	0,36	0,71
Pratico exercícios regularmente	12,76	12,87	660,00	0,92	0,35
Consigo realizar com facilidade exercícios que exigem equilíbrio	12,98	13,05	227,00	0,69	0,48
Quando corro sou mais veloz que os demais da minha idade	12,6	12,72	544,50	1,11	0,26
Meu corpo é ágil	12,97	13,08	320,00	1,20	0,22
Minha alimentação é saudável	13,06	13,18	357,00	1,18	0,23
Comparando-me aos outros consigo saltar longas distâncias	12,66	12,66	712,50	0,02	0,97
Tenho boa saúde física	13,3	13,18	192,00	1,34	0,17
Tenho facilidade em aprender novos movimentos	13,23	13,18	250,50	0,53	0,59
Meu corpo é bonito	13,15	13,1	639,00	0,22	0,82

CONCLUSÕES

As mudanças do universo corporativo estão cada vez maiores e mais complexas, conseqüentemente, há mais pressão por resultados. Essa situação tem levado o trabalhador minimizar o seu tempo para a família, muito menos para exercícios físicos e lazer.

Existe a necessidade de ampliar vários estudos sobre a Ginástica Laboral e seus benefícios, pois, é um programa que estimula a diminuição do sedentarismo com a mudança do estilo de vida, a conscientização do trabalhador sobre a importância da movimentação natural do corpo, conservação da postura e sua saúde, tão fundamentais para percepção do corpo, da mesma forma, a importância do Autoconceito Físico para se organizar, orientar, reestruturar a percepções corporais como outra forma de saúde.

Apesar dos estudos e pesquisas demonstrarem sobre a aptidão física dimensões como dimensão do Autoconceito Físico, e a relação dos benefícios alcançáveis através de uma prática regular de uma atividade física, este estudo não comprova o efeito da Ginástica Laboral sobre o Autoconceito Físico de trabalhadores do setor operacional.

Portanto, com todas estas análises, há também que se considerarem alguns fenômenos que puderam interferir neste desempenho: no sexto mês de aplicação do IAF, houve uma mudança organizacional na empresa que ocasionou algumas demissões, que podem ter contribuído na forma de

interpretação do trabalhador do seu Autoconceito Físico; a duração do programa de Ginástica Laboral para esta avaliação assim como o ambiente de trabalho não foram suficientes para correlacionar o Autoconceito Físico; julga-se ser necessária mais algumas intervenções paralelas.

Em seu estudo sobre a conclusão do IAF, Nogueira (2004) afirma que há restrições, pois aspectos sócio-culturais podem influenciar nas análises avaliativas, ele considera o Autoconceito Físico um construto multidimensional, subjetivo e dinâmico, onde as atitudes dos indivíduos expressam suas auto percepções em relação às diferentes partes e funções corporais.

Assim, considera-se que é necessários vários estudos com diferentes indivíduos e ambientes para se ter uma comprovação científica do efeito da Ginástica Laboral sobre o Autoconceito Físico de trabalhadores do setor operacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS, M.V.G.; NAHAS, M.V. Comportamento de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Revista de Saúde Pública**, vol. 35 n.6, p. 554-563, 2001.
- BECKER, J. R. B. **Manual de Psicologia ao exercício e Esporte**. Porto Alegre: Edelbra, 1999.
- CARAPETA, C., RAMIRES, A. C. e VIANA, M. F. **Auto-conceito e participação desportiva**. *Anál. Psicológica*, 2001, vol.19, no.1, p.51-58.
- COLE, J. The teacher-augmented Feedback: shortening the Fairway Between Theory and Learning. **Motor Skills: Theory into Practice**, vol. 5 n.2, p. 81-87, 1981.
- COSTA, P.C.G. **Dissertação de Mestrado Escala de autoconceito no trabalho: construção e validação**. Instituto de Psicologia UNB (mestrado), 2002.
- GIAVONI, A. **Interação entre os esquemas masculinos e femininos do autoconceito**. Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, 2000.
- LESSA, D.N.; BARBOSA, I.P.; CRUZ, LA. Resultado obtido através de atividades preventivas realizadas pelo programa SESI Ginástica na Empresa. **Revista Mineira de Educação Física**, vol. 10 n.1, p.484, 2002
- MARTINS, C.O.; MARTINS, M.O. **Eficácia da ginástica laboral na prevenção aos dor e sua aceitação por funcionários públicos de Florianópolis-SC**. Universidade de Santa Catarina (mestrado), 2000.
- NOGUEIRA, M. R. **Inventário de Autoconceito Físico**. Universidade Católica de Brasília (mestrado), 2004.
- NÚCLEO DE PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (NUPAF). **Efeitos da ginástica laboral a curto prazo**. Programa de graduação em Engenharia de Produção e Sistemas. Florianópolis – SC. 2006.
- ORGANISTA, J.H.C. **O debate sobre a centralidade do trabalho**. 1. ed., São Paulo: Expressão Popular. 2006.
- PATE, R. R.; ROSS, J. G. Factors associated with health-related fitness. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, vol.58 n.9, p.93-95,1988.
- SOUZA, I. R.; VENDITTI JÚNIOR, R. Ginástica laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem. **Revista Digital** - Buenos Aires, 10 (77), 2004. disponível em <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 20 jan. 2006.
- ROTHSTEIN, A. Effective Use of Videotape Replay en Learning Motor Skills. **Journal of Physical Education and Recreation**, vol.3 n.6, p. 12, 1980.
- SIGEL, S. **Estatística não paramétrica**. São Paulo: Mcgraw Hill, 1977.
- TAMAYO, A.: Escala Fatorial de Autoconceito (EFA). **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, p. 87-102, 1981.
- THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de pesquisa em atividade física e saúde**. 3.ed. São Paulo: Artmed, 2002.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General**. Atlanta, 1996.
- VICKREY, B. The Use of Videotape in Correcting Shot Putting Errors. **Athletic Journal**, p. 26, 1980.

INSTRUÇÕES

Este questionário visa avaliar a percepção que você possui de partes e funções de seu próprio corpo. Para tanto, os itens encontram-se aglomerados em três conjuntos distintos e sua função será avaliá-los a partir das escalas definidas para cada conjunto. Não é necessário que você se identifique e não há respostas certas ou erradas, evite deixar itens sem respostas.

Dados pessoais:

1. Idade: _____ anos. 2. Sexo: () masculino () feminino
3. Estado civil: () solteiro(a) () casado(a) () outros
4. Escolaridade:

() Ensino Fundamental completo	() Ensino Médio - 2º.grau completo
() Ensino Fundamental incompleto	() Ensino Médio - 2º.grau incompleto
() Ensino Superior – 3º.grau incompleto	
() Ensino Superior – 3º. grau completo	

Avalie os itens abaixo utilizando a seguinte escala:

(NA) Não se aplica (A) Aplica-se (AM) Aplica-se muito

1- Corro longa distância sem me cansar	NA	M
2- Meu condicionamento físico está acima da média	NA	M
3- Tenho boa impulsão vertical (pular para cima)	NA	M
4- Aprendo facilmente exercícios que exigem coordenação	NA	M
5- Pratico exercícios regularmente	NA	M
6- Consigo realizar com facilidade exercícios que exigem equilíbrio	NA	M
7- Quando corro sou mais veloz que os demais da minha idade	NA	M
8- Meu corpo é ágil	NA	M
9- Minha alimentação é saudável	NA	M
10- Comparando-me aos outros consigo saltar longas distâncias	NA	M
11- Tenho boa saúde física	NA	M
12- Tenho facilidade em aprender novos movimentos	NA	M
13- Meu corpo é bonito	NA	M