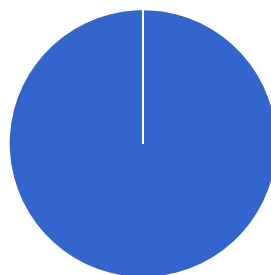


informe_aval_3a ed

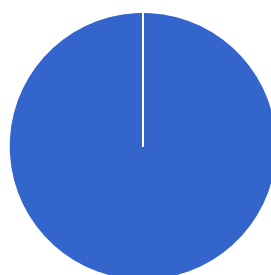
2 T'ha semblat interessant el contingut del curs?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	100.00%	12
No	0.00%	0
Total de respondentes		12

Estadísticas	
Total de respondentes	12
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

3 Podràs aplicar els continguts que s'han tractat a la sessió?

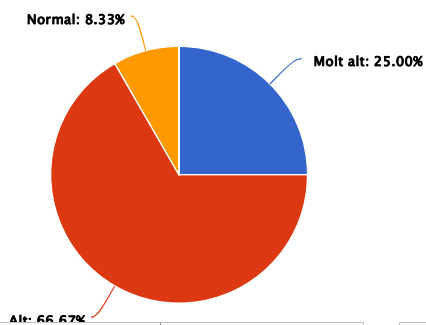


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	100.00%	12
No	0.00%	0
Total de respondentes		12

Estadísticas	
Total de respondentes	12
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

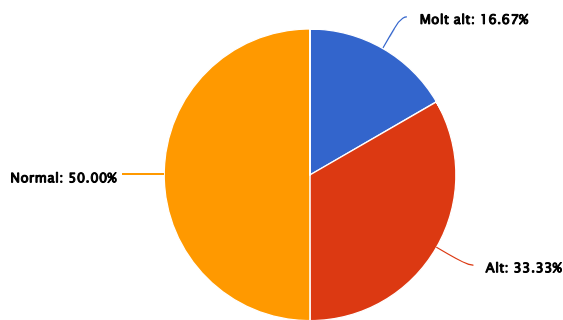
4 Quin assoliment has tingut dels següents continguts:

Conceptes higiene postural, ergonomia i promoció de la salut



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Molt alt	25.00%	3	Total de respondentes 12
Alt	66.67%	8	Suma 0.00
Normal	8.33%	1	Promedio 0.00
Baix	0.00%	0	Desviación estándar 0.00
Molt baix	0.00%	0	Mínimo 0.00
Total de respondentes		12	Máximo 0.00

Anàlisi del lloc de treball

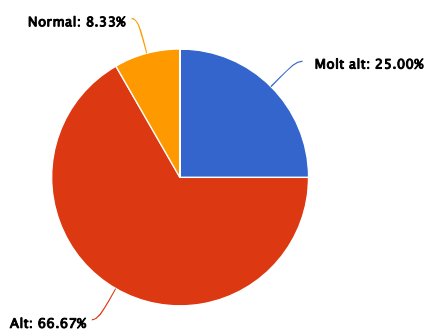


Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Molt alt	16.67%	2	Total de respondentes 12
Alt	33.33%	4	Suma 0.00
Normal	50.00%	6	Promedio 0.00
Baix	0.00%	0	Desviación estándar 0.00
Molt baix	0.00%	0	Mínimo 0.00
Total de respondentes		12	Máximo 0.00

Millorar la postura

Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas		
Molt alt	25.00%	3	Total de respondentes	12	
Alt	75.00%	9	Suma	0.00	
Normal	0.00%	0	Promedio	0.00	
Baix	0.00%	0	Desviación estándar	0.00	
Molt baix	0.00%	0	Mínimo	0.00	
		Total de respondentes	12	Máximo	0.00

Auto reconeixement



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas		
Molt alt	25.00%	3	Total de respondentes	12	
Alt	66.67%	8	Suma	0.00	
Normal	8.33%	1	Promedio	0.00	
Baix	0.00%	0	Desviación estándar	0.00	
Molt baix	0.00%	0	Mínimo	0.00	
		Total de respondentes	12	Máximo	0.00

5 Què és el que més t'ha agradat del curs?

Cantidad	Respuesta
1	El curs ha estat molt bé, es tracten diversos temes relacionats amb la promoció de la salut i tots han sigut interessants, a més la part pràctica ens ha fet sortir molt relaxats del curs.
1	La temporalització del contingut i els temes tractats
1	QUE HAGI HAGUT TEORIA I PRÀCTICA ALHORA
2	LA PART PRÀCTICA
1	que no només s'ha tocat la part d'higiene postural sinó que a més s'ha parlat de l'estres, ansietat, alimentació, descans... Ha estat molt bé la part pràctica
1	L'exposició i contrastat dels conceptes sobre aspectes físics i psicològics i les interaccions. Personalment el que més m'ha servit són els aclariments sobre alimentació i les repercussions que suposo jo sobre els altres aspectes que he esmentat.
1	El plantejament de la sessió dividida en una part teòrica i una part d'exercici físic.
1	La consciència del professor d'estar divulgant pautes que milloren la salut.
1	L'enfasi de que tot influeix (estrès, higiene postural, alimentació ...)
1	Concienciació de bons hàbits en alimentació i posturas a la feina i com aliviar contractures

Cantidad	Respuesta
11	Total de respondentes

6 Què milloraries del curs?

Cantidad	Respuesta
1	Res
1	Poder comptar amb un espai més gran per tal de poder fer la part pràctica dels exercicis
1	Hem fet exercicis físics què están molt bé, però seria interessant que expliqués algún més per poder fer en un moment dins de la feina (sense estoreta)
1	El trobo adequat. Potser el que canviaria són les pauses que es van fer a l'edició que he assistit. La primera de 5 minuts és insuficient per fer un petit mos i anar al servei i la segona de 20 minuts, és molt tard (prop de les 13h) i seguidament fas una mica d'exercici físic, i les persones que no estem en forma pot ser desaconsellable si acaben de menjar. Aquests tempos i prou, perquè em sembla compensada la part teòrica amb la part pràctica.
1	Una sessió és fa curt
1	El curs ha estat molt bé. En tot cas es pot demanar més cursos d'aquest tipus, sobretot donar pautes per prevenir, abans de que es cronifiquin malalties. Va donar una visió química del ésser humà, molt interessant.
6	Total de respondentes

7 Voldries aprofundir en algun dels temes tractats al curs?

Cantidad	Respuesta
2	No
1	En el tema de digipuntura. Fàcil d'aplicar, molt beneficiós i es fàcil de trobar el "petit" moment per fer-ho
1	Sí. Un curs que integri una visió complerta de l'ésser humà: emocional, física, psíquica, espiritual...
1	ESTARIA BE PODER FER TÈCNiques DE RELAXACIÓ I APROFUNDIR EN COM TRACTAR L'ESTRES I L'ANSIETAT
1	Alimentació i reeducació postural
1	Aprofundir en tècniques de relaxació.
1	En qualsevol d'ells, la part pràctica s'hauria de fer habitualment.
1	El tema de l'automatge relacionat amb postures que agafem a la feina, en el meu cas sobretot amb l'ordinador i ratolí
1	HIGIENE POSTURAL, ERGONOMIA
1	Lesions i patologies
1	Si. M'agradaria anar més enllà sobre la relació entre l'alimentació amb l'estrès, la fatiga, el descans, l'exercici físic. I conèixer més tècniques o solucions per evitar o alleugerir les dolències derivades de la mala higiene postural.
12	Total de respondentes

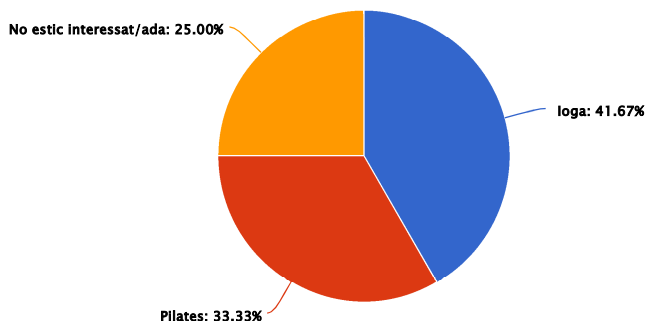
8 Estaries interessat/ada en participar en sessions de benestar físic organitzades per l'Ajuntament fora d'horari laboral?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Si	75.00%	9
No	25.00%	3
Total de respondentes		12

Estadísticas	
Total de respondentes	12
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

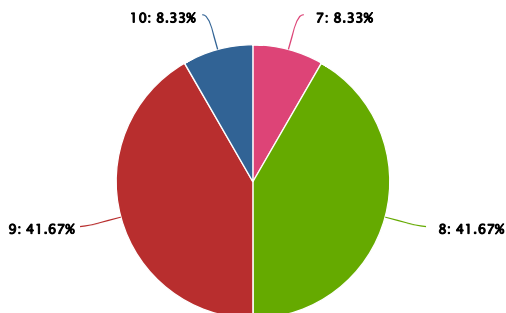
9 En cas afirmatiu, quina alternativa preferiries?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
loga	41.67%	5
Pilates	33.33%	4
No estic interessat/ada	25.00%	3
Total de respondentes		12

Estadísticas	
Total de respondentes	12
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

10 Quina valoració global li dones al docent?

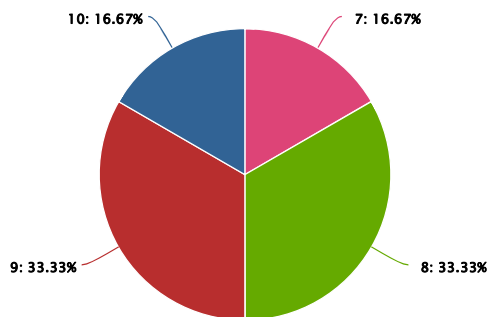


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
1	0.00%	0

Estadísticas	
Total de respondentes	12

Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
2	0.00%	0	Suma 102.00
3	0.00%	0	Promedio 8.50
4	0.00%	0	Desviación estándar 0.76
5	0.00%	0	Mínimo 7.00
6	0.00%	0	Máximo 10.00
7	8.33%	1	
8	41.67%	5	
9	41.67%	5	
10	8.33%	1	
Total de respondentes		12	

11 Quina valoració global li dones a l'acció formativa?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
1	0.00%	0	Total de respondentes 12
2	0.00%	0	Suma 102.00
3	0.00%	0	Promedio 8.50
4	0.00%	0	Desviación estándar 0.96
5	0.00%	0	Mínimo 7.00
6	0.00%	0	Máximo 10.00
7	16.67%	2	
8	33.33%	4	
9	33.33%	4	
10	16.67%	2	
Total de respondentes		12	

12 Observacions

Cantidad	Respuesta
1	Quan ha parlat de l'alimentació, ha tractat la dieta alcalina i la proteïna. Des del punt de vista nutricional no estic d'acord en el què ha dit i porta a confusió als alumnes del que és realment recomenable.

Cantidad	Respuesta
1	ATESOS ELS MALS HÀBITS POSTURALS ADQUIRITS PER LA NOSTRA FEINA DAVANT DE L'ORDINADOR, CALDRIA IMPARTIR AQUEST CURS, O UN ALTRE DE SEMBLANT, DE FORMA PERIÒDICA...
1	He dit sí a Pilates sense saber si m'aniria bé fer-ne perquè no n'he fet mai ben fet. Avui dia hi ha tendència a dir Pilates a molta cosa, vaig anar a una sessió de Pilates a un gimnàs de renom, i en realitat era una sessió de cardio. He provat 3 vegades de fer ioga i cada vegada ja ho deixo la primera classe perquè em marejo molt. Cosa que ja em va passar ahir, per tant, no sé si ho podria seguir. La intenció hi és més per autodisciplina que per motivació... Un altre suggeriment, una altra opció és proposar fer tai-txi. Per que ho dic? perquè ioga i pilates s'assemblen molt, i el tai-txi, estant en el rang de l'exercici "suau" com les altres dues, és més diferent quant a pràctica. No m'hi he marejat mai, estàs de peu dret, mai no és brusc, és dinàmic de manera continuada, té una filosofia mil·lenària al darrera. A aquesta activitat sí que m'hi apuntaria segur. Les dues proposades no sé si les meves vèrtebres i la pressió m'ho permetrien.
1	Crec que és molt important prendre consciència d'hàbits insans que tenim i corregir-los. Crear sessions per fomentar una vida sana i possibles estats d'ansietat o estrès seria molt adient.
1	MOLT BONA INICIATIVA, EL CURS HA ESTAT TOT UN ENCERT
5	Total de respondentes