

MOTIVAÇÃO DOS TRABALHADORES NAS AULAS DE GINÁSTICA LABORAL

Rodolpho S. NEGRÃO¹; Breno L. de PADUA¹; Januária A. S. REZENDE²

RESUMO

A ginástica laboral (GL) promove diversos benefícios para os trabalhadores que a praticam, mas para que esses benefícios sejam alcançados é necessária a participação desses colaboradores nas aulas de GL. O projeto de extensão Labor Vip, atende 29 setores do campus, destes 12 foram selecionados aleatoriamente para participarem como voluntários na implantação de um subprojeto-piloto que incluiu jogos e brincadeiras nas aulas. Para avaliar, foi aplicado um questionário relacionado ao nível de motivação na participação das sessões de GL. Dessa forma foi possível visualizar quais atividades que possuem maior ou menor aceitação e a partir do nível de motivação dos trabalhadores propor atividades que os motivem mais e com isso melhorar o planejamento das aulas de GL. Em virtude do que foi mencionado pudemos concluir que as atividades que mais tem aceitação nesse grupo específico são as que envolvem jogos, competições e os alongamentos individuais e que ainda devem ser feitos mais estudos que não apenas contemplem a percepção dos servidores, mas a temática em questão.

Palavras-chave:

Qualidade de vida; Jogos; Trabalhadores.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente empresas e organizações têm se preocupado cada vez mais com ações que promovam a saúde, a qualidade de vida e bem-estar dos seus servidores, visando o retorno de benefícios. Cazón et al.(2007) cita que um ser humano mais saudável proporciona benefícios para as empresas, que terão menos absenteísmo e gastos com planos de saúde, além disso essas ações serão revertidas em marketing positivo para a organização. Incorporada a essas ações a Ginastica Laboral (GL) é introduzida progressivamente no ambiente empresarial buscando os mesmos objetivos.

De acordo com Sampaio e De Oliveira (2008) a GL promove saúde e melhoria das condições de trabalho, auxiliando na prevenção e na redução das Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), além de melhorar o relacionamento interpessoal, diminuir acidentes de trabalho e aumentar a produtividade, gerando um maior retorno financeiro para empresa.

Pensando desta forma o Curso de Educação Física estimulou o desenvolvimento do Projeto de Extensão Labor Vip - Ginástica Laboral no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, que foi implantado na instituição em 2010 com objetivo de contribuir positivamente para a saúde dos servidores, proporcionando os benefícios da GL e promovendo uma melhora da qualidade de vida.

¹Bolsista de atendimento a comunidade, IFSULDEMINAS–Campus Muzambinho. E-mail:rodolphosnegrao@gmail.com.

²Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail.januaria.rezende@muz.ifsuldeminas.edu.br.

No entanto, para que todos os benefícios sejam alcançados considera-se de grande valia que os trabalhadores estejam motivados a participar das aulas realizadas diariamente durante o expediente, no ambiente de trabalho, à vista disso, foi pretendido entender o que é motivação.

De acordo com Kobal (1996, p. 9) motivação é,

o despertar para uma ação, dando-lhe uma direção e mantendo seu curso na consecução de um objetivo. Ela depende essencialmente de três fatores (do indivíduo, do meio ambiente e da situação), havendo uma inter-relação entre os mesmos. Entendendo a motivação humana como uma das formas pelas quais se pode explicar o comportamento do homem, realiza-se uma abordagem das suas diversas teorias e do Motivo como elemento da atividade humana.

Ainda segundo Kobal (1996) a motivação pode ser classificada como motivação intrínseca (interesse que o praticante tem pelos aspectos pertencentes à atividade realizada) e por motivação extrínseca (quando se executa a atividade visando ser recompensado de forma externa à prática da mesma).

Pensando em motivar os trabalhadores a participarem das aulas de GL e possivelmente aumentar o desempenho, é necessário que eles gostem das aulas, pois segundo Goudas, Dermitzaki e Bagiatis (2000, apud FERNANDES, VASCONCELOS-RAPOSO, 2005), “estudos anteriores têm evidenciado um número de benefícios educacionais e desportivos relacionados com a motivação intrínseca, tais como: a melhoria da aprendizagem, empenho, esforço e persistência em atividades de aprendizagem”.

Dessa maneira o presente trabalho objetivou avaliar o nível da motivação dos trabalhadores nas atividades ofertadas durante as aulas de GL do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Atualmente o projeto de extensão Labor Vip atende os funcionários de 29 setores do campus, onde as atividades são desenvolvidas diariamente pelo projeto, constam de alongamentos às segundas e quartas; dinâmicas em grupo, incluindo jogos e brincadeiras, às terças e quintas; e atividades de relaxamento as sextas, com a duração de 15 minutos por aula. Destes, 12 setores foram selecionados aleatoriamente para participarem como voluntários na implantação de um projeto-piloto que intensificou o uso de jogos e brincadeiras nas aulas de GL.

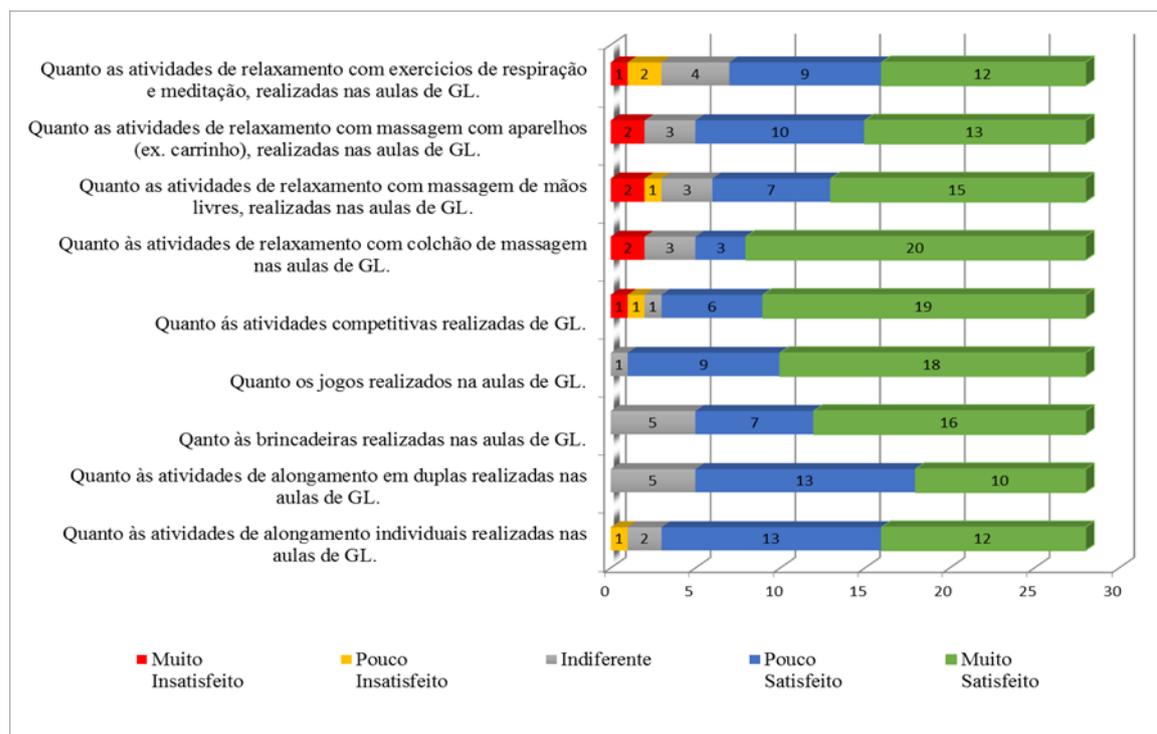
Pensando em avaliar este público, foi elaborado pelos bolsistas do projeto, juntamente com a orientadora, um questionário que avaliou o nível de motivação na participação das sessões de GL, com 12 perguntas objetivas, sendo 3 relacionadas a informações gerais e 9 sobre os tipos de atividades desenvolvidas nas aulas, nas quais eram propostas 5 opções de respostas, sendo elas, do muito insatisfeito ao muito satisfeito.

A pesquisa contou com a participação voluntária de 28 trabalhadores, sendo 15 homens e 13 mulheres, com média de idade de 36,21 anos, com grau de escolaridade desde o ensino

fundamental até a pós-graduação e que estão atuando em média a 5,6 anos na empresa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Apurando os resultados obtidos no questionário foi desenvolvido o gráfico abaixo, de acordo com cada pergunta, que avaliou o nível de motivação nas atividades realizadas nas aulas de GL, nos setores selecionados.



Dessa forma fica possível visualizar o tipo de atividade que tem mais aceitação e qual tem menos aceitação, a partir do nível de motivação de cada trabalhador ao avaliar as aulas.

Considerando as respostas muito insatisfeito, pouco insatisfeito e indiferentes como sendo grau de insatisfação e pouco satisfeito e muito satisfeito como sendo grau de satisfação, podemos destacar que algumas atividades foram avaliadas como satisfatórias, que são: jogos (96,4% de aprovação), as atividades competitivas e alongamentos individuais (89,2% de aprovação para cada), atividades de massagem de mãos livres (21,4% de desaprovação) e de relaxamento com exercícios de respiração e meditação (25% de desaprovação).

Estes elementos podem ser determinantes para a preparação das aulas, a vista que, tornar as mesmas mais atrativas pode resultar em maior participação dos trabalhadores. Segundo Gallahue e Ozmun (2003) os programas de ensino, quando não estão fundamentados nos interesses dos alunos, dificilmente funcionam, pois falta motivação durante a realização das atividades. Por isso é de grande importância entender e conhecer o tipo de aula que os alunos se identificam e se sentem motivados a

participar.

4. CONCLUSÕES

Em virtude do que foi mencionado podemos concluir que as atividades que mais tem aceitação nesse grupo específico são as que envolvem jogos, competições e os alongamentos individuais.

Desta forma seria relevante que mais atividades como essas fossem incluídas nos planejamentos e aplicadas nas aulas de GL do projeto de extensão Labor Vip IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, para que houvesse maior participação dos trabalhadores e possivelmente um melhor resultado para a saúde e promoção de uma melhor qualidade de vida dos mesmos, além de uma maior integração no ambiente de trabalho, já que com essas atividades foi constatado que eles se sentem mais motivados a participarem das aulas de GL.

É importante acrescentar ainda que há a necessidade da participação dos trabalhadores em todo o processo, o qual deve ser realizado por meio de ações participativas e de alcance coletivo com o intuito de atuar na manutenção e na promoção da saúde do trabalhador.

Nesse sentido, sugere-se a realização de outros estudos que não apenas contemplem a percepção dos servidores, mas a temática em questão.

REFERÊNCIAS

CAZÓN, Rodolfo López, et al. Educação para saúde no trabalho. EFDeportes.com Revista Digital, Buenos Aires, Año 12, n 112, 2007.

FERNANDES, Helder Miguel; VASCONCELOS-RAPOSO, José. Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v. 10, n. 3, p. 385-395, dez. 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413294X2005000300007&lng=pt&nr m=iso>. acessos em 24 jul. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300007>.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. Tradução: Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2003. cap. 12, p. 408-430.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; DE OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. A GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. 2008. Disponível em: <<http://file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio%20Dom%C3%A9stico/Downloads/1649-8175-1-PB.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2018.

KOBAL, Marília Corrêa. MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. 1996. 176 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal_MariliaCorrea_M.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2018.