

LEANDRO RICARDO DOS SANTOS VIEIRA

**GINÁSTICA LABORAL: ABORDAGEM FUNCIONAL DO PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais
2010**

LEANDRO RICARDO DOS SANTOS VIEIRA

**GINÁSTICA LABORAL: ABORDAGEM FUNCIONAL DO PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Trabalho apresentado para conclusão do curso
de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais.**

Orientador: Professor Alexandre Paolucci

**Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da
Universidade Federal de Minas Gerais
2010**

Banca Examinadora

Professor Alexandre Paolucci

Belo Horizonte, 07 de Julho de 2010

AGRADECIMENTOS

- À Deus, pela saúde, perseverança e força a mim concedidos.
- A minha família, meus irmãos e pais, principalmente meu pai, pela confiança, apoio e carinho.
- A minha inspiração sempre, Fernanda, pelo amor e atenção.
- A todos os professores que me conduziram a um caminho de conquistas durante toda a minha trajetória de vida e educacional.

Obrigado de todo o coração.

RESUMO

A Ginástica Laboral foi desenvolvida para ser uma atividade física realizada no ambiente e durante o expediente de trabalho e que visa melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores que a praticam e conseqüentemente a produtividade das empresas que a implementam. A crescente busca pela ginástica laboral gerou áreas de inserção dos profissionais de educação física e com isso também, conflitos quanto ao profissional responsável pela aplicação do programa. Os principais benefícios da ginástica laboral quando orientada por educadores físicos são a melhora da consciência corporal, o combate ao sedentarismo e também melhorar a capacidade funcional do indivíduo, além de favorecer o relacionamento social e a disposição para o trabalho. Constatou-se, que as empresas e os funcionários onde a ginástica laboral não é orientada por profissional habilitado na área, estão perdendo ou deixando de ganhar os benefícios que poderiam ter se esta fosse orientada diretamente pelo profissional de educação física. Esse presente estudo propõe quais as reais funções que o profissional de Educação Física pode proporcionar ao seu aluno em si.

PALAVRAS CHAVE: GINÁSTICA LABORAL - EDUCADOR FÍSICO - GL

ABSTRACT

The Labor Gymnastics was developed to be a physical activity performed and the environment during the workday and to improve the quality of life for workers who practice it and consequently the productivity of companies that implement it. The growing quest for gym work generated areas of integration of physical education professionals and thus also conflict over the professional responsible for implementing the program. The main benefits of gym work when supervised by physical educators are improving body awareness, combating inactivity and also improve the functional capacity of the individual, and encourage social interaction and willingness to work. It appears that companies and employees where the gym work is not guided by a qualified professional in the area, are losing or failing to gain the benefits they could have if it were driven directly by the professional physical education. This study suggests what the real functions that the physical educator can give your student itself.

KEYWORDS: LABOUR GYM - PHYSICAL EDUCATOR - GL

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	4
1 INTRODUÇÃO.....	8
2 HISTÓRIA E A GINÁSTICA LABORAL	10
3 GINÁSTICA LABORAL	11
3.1 Modalidades	13
3.1.1 Ginástica Laboral de Compensação.....	13
3.1.2 Ginástica Laboral Preparatória	14
3.1.3 Ginástica Laboral Corretiva.....	15
3.1.4 Ginástica Laboral de Manutenção ou de Conservação.....	15
3.1.5 Ginástica Laboral de Relaxamento.....	15
3.1.6 Ginástica Laboral de Descontração	16
3.2 Modelos de Implantação	16
3.3 Aspectos Físicos, Psíquicos e Sociais.....	17
3.4 Ganhos – Produtividade.....	18
4 GINÁSTICA LABORAL E MERCADO DE TRABALHO	20
5 GINÁSTICA LABORAL E O EXERCÍCIO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS.....	29

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, vêm se acumulando conhecimentos científicos sobre o ser humano, suas habilidades e limitações. O que é necessário é que esse conhecimento seja realmente aplicado para o benefício e melhoria de condições de trabalho e vida do próprio homem. Porém, pouco deste conhecimento científico está sendo utilizado na linha de trabalho e produtos (SELL, 1989).

A Ginástica Laboral tem sido apontada como uma estratégia de ação importante tanto no caráter preventivo de sintomas do sistema músculo-esquelético como na integração social de pessoas envolvidas em atividades laborais afins. Esta atividade consiste na prática de exercícios físicos específicos, durante o expediente de trabalho, onde o relaxamento e alongamento muscular terão a finalidade de prevenir sintomas provenientes de doenças ocupacionais, como os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) os quais podem ser caracterizados por encurtamentos e estiramentos musculares, tendinites, lombalgias, etc. e a manutenção do bem-estar físico e mental por meio de atividades variadas. Ela pode ser realizada antes do expediente de trabalho, considerada *Ginástica Laboral Compensatória*, durante o trabalho, caracterizada como *Ginástica de Pausa* e após as atividades laborais, denominada *Ginástica de Relaxamento*. (LIMA, 2005)

Revelados em pesquisas, os benefícios diretos para as empresas que promovem a ginástica laboral, seriam as melhorias na qualidade dos serviços prestados, com a diminuição do afastamento do trabalho gerado por distúrbios osteomusculares e elevação da força, flexibilidade, agilidade e resistência no exercício das tarefas. Dentre os benefícios para trabalhadores estão a diminuição de dores corporais; prevenção a doenças ocupacionais como LER/DORT, redução do cansaço e da fadiga muscular; melhora da atenção e concentração para as atividades diárias; melhoria no relacionamento social, do

trabalho em equipe e do ambiente de trabalho, além da prevenção de acidentes de trabalho (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

Os profissionais de Educação Física tem um papel importante e crucial na prescrição da Ginástica Laboral. O Profissional de Educação Física atua, por meio de métodos preventivos, para minimizar e/ou evitar a possibilidade de ocorrência de lesões decorrentes das atividades repetitivas/cotidianas, do estresse causado pela atuação laboral e de atividades que tragam algum risco para os trabalhadores.

2 HISTÓRIA E A GINÁSTICA LABORAL

A modalidade surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo e demais distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

O primeiro vestígio desta idéia vem da Polônia, datado de 1925 com o nome "Ginástica de Pausa". Anos depois, surgiu na Holanda e na Rússia. Na Rússia, milhões de operários em milhares de empresas, passaram a praticar ginástica de pausa adaptada a cada ocupação, nas décadas anteriores à Segunda Guerra Mundial. Na década de 60, atinge principalmente o Japão, onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da GLC - Ginástica Laboral Compensatória. Continuando nos anos 60, já com o nome ora apresentado, a Ginástica Laboral renasce na Bulgária, Alemanha, Suécia e Japão, sendo que, nesse último, consolidou-se a sua obrigatoriedade com relação a determinadas tarefas industriais. Nos EUA, desde 1974, trabalhadores de empresas estão envolvidos em programas diários de ginástica durante a jornada de trabalho.

No Brasil, em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE), torna-se a pioneira da Ginástica Laboral com o Projeto Educação Física Compensatória e Recreação, que foi elaborado a partir de proposta de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2001). Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o Projeto Ginástica Laboral Compensatória.

Em 1974, nos estaleiros da Ishikawagima do Brasil (Ishibras), no Rio de Janeiro, foi implantada a ginástica no início da jornada de trabalho e a ginástica compensatória, durante as pausas do trabalho, envolvendo 4.300 trabalhadores. O enfoque neste caso foi a segurança no trabalho. Neste exemplo, o papel da Educação Física incidiu nas boas condições do local de trabalho, bem como no desenvolvimento dos Recursos Humanos, algo distinto da abordagem terapêutica de certas proposições de cunho impositivo.

Em 1978, em Betim/MG, na fábrica Fiat de automóveis, por iniciativa do SESI/MG iniciou-se o programa de Ginástica na Empresa fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral estudados a partir de visitas técnicas de profissionais desse SESI aos estaleiros da Ishibras, para observação da ginástica então aplicada aos trabalhadores. Atualmente, este Programa do SESI abrange todo o País, com cerca de 500 mil praticantes, envolvendo múltiplas empresas e objetivos referidos também ao bem estar do trabalhador.

Por estas razões, a ênfase da Ginástica Laboral passou, nos últimos anos, da melhoria das condições do trabalho para o desenvolvimento dos Recursos Humanos na empresa. Esta necessidade baseia-se em três pilares históricos: Ambiente de trabalho, Segurança e Prevenção; e é neste último pilar que encontramos seu campo de intervenção em termos de Educação Física.

3 GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral é um programa implantado em empresas, que consiste em pausas com exercícios programados previamente, que levam em consideração as atividades e demandas físicas existentes nos mais diversos setores. Os exercícios são aplicados no próprio ambiente de trabalho durante o expediente. Ela é também conhecida como ginástica de pausa, ginástica do trabalho, compensatória e atividade física na empresa (MASCELANI, 2001). Quando avaliada de forma superficial, a pausa com exercícios aparentemente atende apenas aos interesses da empresa, enquanto busca a redução de queixas, afastamentos, acidentes e doenças do trabalho. Porém, o programa busca não somente um melhor desempenho no trabalho, mas promover uma mudança no estilo de vida, motivando a prática de atividade física regular. Se não atingir este objetivo o programa poderá cair na monotonia, reduzindo seus efeitos e desmotivando os participantes (MASCELANI, 2001).

Para Polito (2002), a Ginástica Laboral constitui-se de uma série de exercícios diários, realizados no local de trabalho e durante a sua jornada, prevenindo lesões ocasionadas pelo trabalho, normalizando as funções corporais, e proporcionando momentos de descontração e socialização entre os funcionários das empresas. Sharcow *et al. apud* Cañete (1996) entendem que a Ginástica Laboral também como um espaço onde as pessoas podem exercer exercícios físicos, por livre e espontânea vontade, que vai além do movimento mecânico, mas promove o auto-conhecimento, a auto-estima e um melhor relacionamento consigo mesmo e com as outras pessoas.

A importância da reeducação postural é uma das preocupações da Ginástica Laboral. Ela analisa o alívio do estresse sendo, que é realizada no local de trabalho, com a finalidade de valorizar a prática das atividades física como instrumento de promoção de saúde e prevenção de lesões como LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Trata-se de um conjunto de práticas elaboradas a partir da atividade profissional exercida. As diversas modalidades de Ginástica

Laboral procuram compensar as estruturas do corpo mais utilizadas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas, aquecendo, relaxando e tonificando-as (COSTA FILHO, 2001).

3.1 Modalidades

Parte integrante do programa de qualidade de vida que envolve toda a organização, a adoção de um programa de desenvolvimento de atividades físicas é algo novo no âmbito das organizações brasileiras. Ele representa um avanço não somente para a prevenção de doenças ocupacionais, mas como um agente motivador da mudança de estilo de vida mais saudável.

As modalidades de Ginástica Laboral são classificadas pelo objetivo a que se destinam e também de acordo com o horário a serem aplicadas. Há também situações em que as modalidades são aplicadas simultaneamente ou de forma mista (BERTOLINI, 1999, p.28).

3.1.1 Ginástica Laboral de Compensação

Trata-se de exercícios físicos realizados durante as pausas da jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional e aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas nos postos operacionais. Para Bertolini (1999) a Ginástica de Compensação objetiva impedir vícios de postura habituais dos trabalhadores e atingir as sinergias musculares antagônicas ativas durante o trabalho, proporcionando a compensação e o equilíbrio funcional com redução da fadiga. Neste mesmo sentido, Kolling (1982) observa que na Ginástica de Compensação, para impedir a instalação de vícios posturais, devem ser utilizados exercícios físicos que trabalhem as musculaturas pouco solicitadas e que relaxem as mais solicitadas. O autor ainda atribui à Ginástica Laboral Compensatória, o objetivo de prevenção à fadiga.

Um maior detalhamento da Ginástica de Compensação é repassado por Targa (1973), quando a define como uma pausa para realizar exercícios físicos específicos para cada situação de trabalho. Este conjunto de exercícios será diferente de um local de trabalho em que há movimentos repetitivos para outro onde há sobrecarga muscular, estresse ou maior prevalência de queixas. O mesmo autor observa que a Ginástica Compensatória busca também o equilíbrio físico e mental para a realização de atividades laborais.

3.1.2 Ginástica Laboral Preparatória

A Ginástica Laboral Preparatória é um conjunto de exercícios físicos realizados antes do início da jornada de trabalho. Ela tem como objetivo principal preparar o funcionário para sua tarefa aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados pelas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho. Este tipo de ginástica também aumenta a circulação sanguínea em nível muscular melhorando a oxigenação dos músculos. Corroborando a mesma idéia Bertolini (1999), indica que a Ginástica Laboral Preparatória é composta por exercícios físicos que preparam o indivíduo para o início de suas atividades diárias, sendo realizada no início da jornada aquecendo e despertando para o trabalho. Assim, a Ginástica Laboral preparatória atua de forma preventiva, despertando e aquecendo o trabalhador, prevenindo acidentes, distorções musculares e doenças ocupacionais (DIAS *apud* CAÑETE, 1996).

Outros autores como Sharcow *et al. apud* Cañete (1996) definem a Ginástica Preparatória como uma atividade física que busca o despertar do corpo e da mente com a ativação neuromuscular, realizada em local específico da empresa no início da jornada de trabalho. Segundo Mendes (2000), a Ginástica Laboral Preparatória melhora as condições físicas e mentais dos trabalhadores para os estímulos externos, reduzindo os riscos de erros, de acidentes e melhora a atenção no trabalho, a resistência muscular para as exigências de movimentos repetitivos, força e velocidade.

3.1.3 Ginástica Laboral Corretiva

A Ginástica Laboral Corretiva é destinada aos indivíduos com deficiências morfológicas não-patológicas, sendo aplicada a um número restrito de pessoas que apresentam a mesma característica postural (BERTOLINI, 1999). Essa modalidade tem como objetivo alongar os músculos que estão curtos e encurtar aqueles que estão alongados, restabelecendo o antagonismo muscular através de exercícios específicos. Os exercícios são realizados em seção específica, apenas com os indivíduos que apresentam as mesmas características: portadores de deficiências morfológicas não patológicas (TARGA, 1973).

3.1.4 Ginástica Laboral de Manutenção ou de Conservação

A Ginástica de Manutenção ou de Conservação é aplicada para a manutenção do equilíbrio morfológico das pessoas integrantes de programas de Ginástica Laboral em empresas, de modo que permaneçam estáveis. É composta normalmente de exercícios aeróbicos e é executada antes da jornada de trabalho, durante os intervalos de almoço ou equivalente ou ainda após o expediente, com duração de 30 a 60 minutos (MENDES, 2000).

3.1.5 Ginástica Laboral de Relaxamento

A Ginástica Laboral de Descontração ou Relaxamento é baseada em exercícios de alongamento, realizado normalmente após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo as possíveis instalações de lesões (COSTA FILHO, 2001).

3.1.6 Ginástica Laboral de Descontração

A Ginástica Laboral de Descontração pode ser realizada em qualquer horário da jornada de trabalho, normalmente é realizada no meio da jornada. Seu objetivo é a descontração, integração, socialização entre os trabalhadores e motivação para o trabalho. Ela também objetiva a quebra da monotonia das atividades. Para tal, são realizadas atividades físicas em grupo, ou em dupla, brincadeiras e atividades de descontração (COSTA FILHO, 2001).

3.2 Modelos de Implantação

Os problemas principais encontrados para a implantação de um programa de ginástica laboral, segundo Polito (2002) são:

- Convencer a direção da empresa que a pausa de 10 a 15 minutos para a ginástica não prejudica a produtividade;
- Desconhecimento dos participantes quanto à importância da ginástica interferindo em sua adesão ao programa;
- O descrédito quanto aos resultados da ginástica, considerando que são aulas de apenas 10 minutos (pausa-ativa);
- Dificuldade em encontrar um local adequado para as aulas, considerando que a empresa não é uma academia e que os recursos existentes no local de trabalho deve ser explorada.

Segundo Costa Filho (2001), algumas avaliações devem ser realizadas antes da prática das atividades de Ginástica Laboral, desta maneira pode-se levantar o perfil dos funcionários. Nesta modalidade são avaliados peso, altura, pressão arterial, flexibilidade, postura e percentual de gordura e à cada três meses deve ser realizada uma avaliação para verificar os resultados.

3.3 Aspectos Físicos, Psíquicos e Sociais

Sabe-se que as capacidades físicas e mentais de qualquer pessoa devem estar equilibradas para que ela possa desenvolver-se em todos os sentidos com atenção, agilidade e qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação.

Assim, a atividade física tem influência benéfica sobre o bem-estar emocional. Primeiramente sobre os efeitos nocivos do estresse e do gerenciamento das tensões diárias. Segundo Ghorayeb e Barros Neto (1999) as reações de alarme, próprias dos mamíferos se manifestam de duas formas: agressão ou fuga. Estas reações para os homens civilizados são simbólicas, e se manifestam normalmente de forma verbal, raramente se traduzem no comportamento físico. Esta falta de descarga fisiológica é acumulada no organismo, criando um estado de agitação interior, nocivo ao bem-estar, causando pressões e estresse, que são aliviadas através da prática de atividade física. Ainda para a saúde emocional, os autores observam mais dois aspectos em que a atividade física é benéfica:

- Melhora a auto-estima relacionado à imagem corporal e de sensação de um estilo de vida mais saudável;
- Melhora a mobilidade física e a sensação de autonomia.

O aspecto psicossocial da Ginástica Laboral é muito importante na implantação do programa. Algumas modalidades de exercícios são planejadas previamente com este enfoque. Desta forma, são realizados exercícios em dupla e em grupo, para promover a integração e socialização entre as pessoas do setor ou da empresa que estão participando da pausa com exercício. Muitas pessoas despertam para uma maior afetividade no ambiente de trabalho, que é estabelecida à partir do toque. Um aperto de mão, um abraço, promove a aproximação das pessoas, que muitas vezes se conhecem há anos e não estabeleceram, no entanto, uma relação mais cordial e afetiva.

O ponto de vista motivacional e de integração também é focado através de exercícios durante as pausas, voltadas para atividades em grupo, com jogos e brincadeiras, promovendo a descontração e um clima mais leve. Desta forma, quebra a rigidez do ambiente e as tensões da rotina diária. As pessoas parecem mais alegres, descontraídas, promovendo um clima familiar e de amizade. A motivação está diretamente ligada com a questão de liberdade, se processa nos indivíduos de dentro para fora. Desta forma, as pessoas agem de forma motivada, quando conseguem ver na atividade a possibilidade de atingir algum objetivo interno (BERGAMINI *apud* CAÑETE, 1996).

O programa de Ginástica Laboral motiva as pessoas para a prática de atividades físicas, também fora do trabalho. Logo, muitas promoções de jogos, competições em diversas atividades esportivas acabam ocorrendo e as empresas promovem competições internas e até olimpíadas entre setores. Como o já citado caso da empresa Sadia SA, que promove anualmente uma olimpíada interna, apostando na integração entre funcionários através da prática de atividades físicas (BERTOLINI, 1999).

3.4 Ganhos – Produtividade

Os ganhos com a implantação de ginástica de pausa são estudados há muito tempo. Entre 1984 e 1985 a Fundação MUDES (Sistema MUDES do Esporte Não-Formal na Empresa), sediada no Rio de Janeiro, publicou uma síntese de pesquisas realizadas no exterior, que relacionava os critérios de relações de trabalho com as cifras que mais se repetiram no estudo:

- Produtividade: aumento de 2 a 5%;
- Acidentes: redução de 20 a 25%;
- Rotatividade: redução de 10 a 15%;
- Absenteísmo: redução de 15 a 20%.

A validação destes dados varia não só entre tipos de empresa, mas também entre países. A variação de resultados mostra uma característica positiva entre os resultados, geralmente relacionadas à mudança de hábitos de

saúde e convivência social (BRASI, 1991). Segundo Gaelzer (1985) *apud* Pulcinelli (1994), não se pode afirmar que há um aumento de produtividade individual com a prática de exercícios físicos, pois esta depende de fatores externos. No entanto, um trabalho realizado por Pereira e Freitas (2002), com cirurgiões dentistas, mostrou que os profissionais que adotam a Ginástica Laboral como rotina no consultório, apresentam um aumento na produtividade e redução de problemas álgicos. Machado (2002), observa que o ideal é realizar a Ginástica Laboral preparatória, antes do início da jornada de trabalho. Já a ginástica laboral compensatória deve ser realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo-a. A ginástica de relaxamento deve ser realizada após o término da jornada de trabalho, porém, observa Machado (2002), na maioria das empresas não é possível operacionalizar as três formas de Ginástica Laboral. Um estudo realizado para avaliar o melhor horário para os efeitos positivos em relação à evolução dos DORT, com 208 funcionários de uma empresa, mostrou os diferentes efeitos da aplicação da ginástica preparatória e da compensatória. O grupo de funcionários no qual a Ginástica Laboral é realizado no início da jornada de trabalho (preparatória), apresentou uma redução de 73% das dores musculares. Já, o grupo de funcionários em que a ginástica laboral é realizada durante a jornada de trabalho (compensatória), reduziu em 48% as dores musculares. Ainda observou-se que no geral 69% dos funcionários sentem-se mais dispostos para o trabalho, após a implantação da Ginástica Laboral (MACHADO, 2002).

Perossi e Oliveira (2002), realizaram um estudo dos efeitos da implantação da Ginástica Laboral em uma indústria metalúrgica. As pausas com exercícios são de 5 minutos, duas vezes por dia, uma no início e outra no meio da jornada de trabalho. Após 10 meses de implantação foram avaliados os seguintes resultados:

- Redução das dores musculares em vários segmentos;
- Melhora significativa na flexibilidade;
- Uma ótima aceitação do programa de Ginástica Laboral pelas Chefias da empresa;
- Não foi identificada melhora significativa na postura.

De outra forma, Simões e Barruffi (2002), avaliaram os benefícios alcançados com a implantação de Programas de Ginástica Laboral em empresa metal mecânica. Após seis meses, um dos benefícios observados foi a redução em 60% da procura ambulatorial, relacionada às dores musculares. Observou-se ainda uma melhora do bem-estar geral do trabalhador em 100% e conseqüente melhora da fadiga muscular.

Para o aumento da produtividade a Ginástica Laboral pode contribuir, desde que associada a outras medidas que melhorem as condições do posto de trabalho. Neste sentido, as intervenções ergonômicas contribuem para a melhoria de qualidade de vida no trabalho, reduzindo os acidentes de trabalho e incidência de lesões, melhorando a produtividade relacionada à redução de afastamentos do trabalho. Já, a Ginástica Laboral melhora a qualidade de vida, quando promove a quebra do ritmo, rigidez e monotonia no trabalho (COSTA FILHO, 2001). Os ganhos em produtividade relacionados à Ginástica Laboral referem-se mais aos efeitos alcançados com a melhoria da qualidade de vida através da promoção da saúde das pessoas envolvidas com os programas de exercícios. O bem-estar geral que se estabelece com as pausas com exercícios podem se refletir nos ganhos com produtividade, quando reduzem as faltas no trabalho, aumentam a disposição e motivação dos trabalhadores.

4 GINÁSTICA LABORAL E MERCADO DE TRABALHO

Na atualidade, o mercado, ao mesmo tempo que expõem os indivíduos a níveis elevados de tensão e estresse, tem voltado suas discussões para programas de qualidade de vida e prevenção de doenças. Essas discussões tornam-se ainda mais evidentes e necessárias à medida que são observados os diversos benefícios e a influência positiva do investimento na saúde e qualidade de vida do profissional (funcionário) junto com os objetivos de crescimento da empresa, garantindo, conseqüentemente, qualidade em prestação de serviços e produtos, bem como no processo de produção e execução desses serviços.

Atualmente, não se continua competitiva no mercado a empresa que não se volta à qualidade de vida de seus funcionários, visto que a produtividade é diretamente proporcional à saúde do indivíduo. E é no âmbito de se promover saúde mental, amenizando o estresse, e física, combatendo os males como sedentarismo e esforços repetitivos que a tecnologia proporciona, é que a ginástica laboral tem sido uma importante alavanca nesse processo. (PAGLIARI, 2002)

Existe uma abertura do mercado no Brasil para a atuação do profissional de Educação Física na área da Saúde do Trabalhador, mais especificamente através da GL. Entretanto, fica evidente que o profissional ainda atua com uma abordagem paliativa, em função das características das sessões de GL e uma vez que grande parte das empresas contratantes ainda não garante estrutura física e financeira para a implantação de Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador, impossibilitando a inserção desta estratégia em uma abordagem mais global. Acredita-se que, aos poucos, a cultura empresarial brasileira, para a qual todas as ações precisam se justificar economicamente de acordo com os lucros que devem angariar, está mudando. Espera-se que esta mudança repercuta de forma positiva na relação entre empresas contratantes e profissionais de Educação Física, possibilitando assim, através da GL, a qual é,

definitivamente, uma das estratégias da Ergonomia para auxiliar na melhora da qualidade de vida dos trabalhadores, a garantia desta área promissora para os profissionais de Educação Física. Além disso, mostra-se necessária a atuação fiscalizadora do sistema CONFEF/CREF, no sentido de balizar e nivelar a atuação do profissional de Educação Física na área da GL.

5 GINÁSTICA LABORAL E O EXERCÍCIO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A Ginástica Laboral foi desenvolvida para atender de forma adequada as necessidades dos trabalhadores, no sentido da sua preparação física, postural, comportamental e sociocultural frente aos desafios dos modernos ambientes de trabalho. Surgida originariamente como “ginástica de pausa”, a Ginástica Laboral é hoje conceituada como um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, com o objetivo de compensar o esforço exigido pela atividade laboral e de desenvolver as condições para que as estruturas corporais mantenham o equilíbrio necessário para a manutenção da saúde. Esta intervenção deve ser condizente com um programa de saúde do trabalhador que proporcione bem-estar no trabalho, contribua para a *prevenção de lesões, acidentes e o surgimento de patologias decorrentes da atividade ocupacional*.

Se por um lado a implantação de um programa de Ginástica Laboral traz benefícios para o trabalhador, melhorando sua qualidade de vida, por outro também tem efeitos positivos para a empresa. Estudos apresentam indícios de que a Ginástica Laboral colabora para a diminuição do absenteísmo, do afastamento do trabalho, para a diminuição do stress e para a redução dos gastos em tratamento de saúde do trabalhador. Além disso, a legislação recentemente aprovada prevê benefícios fiscais e previdenciários para as empresas que comprovarem investimentos em programas de qualidade de vida no trabalho.

Um dos pontos que tem suscitado dúvidas nas empresas é quanto ao profissional responsável pela aplicação dos trabalhos de Ginástica Laboral.

No Brasil, as profissões são regulamentadas por campos de trabalho. Cada profissão tem definido o seu papel na sociedade, seu campo de atuação, mesmo porque existem para atender às necessidades e interesses da população. Desta forma, de acordo com a legislação regulamentadora, o

exercício profissional deve ser praticado exclusivamente por profissional legalmente habilitado.

Desses profissionais, é o de Educação Física quem tem formação, competência e amparo legal para atuar no planejamento, na prescrição e na dinamização das atividades físicas. É importante que a implementação da Ginástica Laboral considere não apenas os aspectos cinesiológicos e fisiológicos, mas também os pedagógicos, psicológicos e socioculturais envolvidos. Este grupo de conhecimento é fundamental para que haja a necessária atuação sobre a mudança de hábitos relacionados à prática da atividade física.

A profissão de Educação Física, regulamentada na área da saúde, é aquela que utiliza os conhecimentos sobre o movimento humano nas dimensões biodinâmicas, comportamentais e socioculturais, para atender a todas as necessidades da sociedade em relação às atividades físicas e esportivas (Art. 2º da Lei 9.696/98). A Lei 9.696/98 estabeleceu como prerrogativa e competência do Profissional de Educação Física, *a orientação, elaboração e implementação de programas, a dinamização, direção e prestação de consultoria na área da atividade física*. A regulamentação da Profissão de Educação Física significa o reconhecimento, pela sociedade e autoridades governamentais, da importância desse serviço para o bem-estar da população.

Tradicionalmente, a prescrição, orientação e dinamização da ginástica e do exercício físico, aí incluída a Ginástica Laboral, nas suas diversas formas, manifestações e objetivos, são atividades próprias do Profissional de Educação Física, conforme a Resolução do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) nº 73/2004, publicada no Diário Oficial da União em 18 de maio de 2004 - Seção 1 - pág. 78 e 79, que dispõe sobre a Ginástica Laboral e dá outras providências. Destacamos o texto do artigo primeiro desta resolução: *“É prerrogativa privativa do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas,*

particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independente do local e do tipo de empresa e trabalho.” Porém, como a regulamentação da Profissão de Educação física é bastante recente, alguns setores da sociedade ainda desconhecem as atribuições e competências desse profissional.

As dúvidas relacionadas à pertinência da atuação do Fisioterapeuta na Ginástica Laboral podem ser facilmente sanadas com a leitura da legislação regulamentadora da Fisioterapia. A tipificação da atuação do fisioterapeuta reside na especificidade do uso de técnicas e procedimentos fisioterápicos com a finalidade de “restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do paciente” (grifo nosso), conforme estabelece o Art. 3º do Decreto Lei nº 938/69. E, *paciente*, segundo o dicionário Aurélio da língua Portuguesa, é a “pessoa que padece, doente, que está sob cuidados médicos”. No nosso entendimento, seria necessário caracterizar esta situação através de um diagnóstico médico, para considerar um trabalhador como um paciente em tratamento.

Desta forma, resta claro a este Conselho que a atividade física no local de trabalho será caracterizada como Ginástica Laboral, devendo legalmente ser planejada, orientada e conduzida por um Profissional de Educação Física devidamente registrado no Sistema CONFEF/CREFs, exceto quando se tratar de indivíduos diagnosticados como portadores de um quadro patológico e formalmente definidos como PACIENTES em tratamento. Este tratamento não pode ser confundido com a atividade da Ginástica Laboral.

Mesmo quando atende um indivíduo com algum quadro patológico, o Profissional de Educação Física não oferece a “cura” para esta doença. Atua para que o seu cliente melhore sua condição orgânica, o que pode até colaborar para uma evolução positiva do quadro patológico. Em outras palavras, o Profissional de Educação Física atua sobre o indivíduo e não sobre a doença.

Reconhece-se, no entanto a importância da atuação do fisioterapeuta no tratamento de trabalhadores que desenvolveram quadros de LER ou DORT. Sabe-se que o tratamento fisioterapêutico é hoje muito freqüente, tendo em vista a diversificação e, ao mesmo tempo, a especificidade dos gestos exigidos dos trabalhadores no desempenho de suas funções nas modernas empresas. O tratamento das doenças relacionadas ao trabalho é da mais alta relevância e o profissional Fisioterapeuta tem um significativo papel.

É importante salientar também, que a figura do “multiplicador” não pode ser aceita, por se tratar de uma pessoa não habilitada para orientar a atividade, o que acarretaria no seu enquadramento em exercício ilegal de profissão, contravenção penal prevista na lei. Da mesma forma, a atuação do estagiário somente é permitida na presença, no mesmo ambiente, de um Profissional de Educação Física devidamente habilitado para assumir o controle e a responsabilidade pela atividade. Caso contrário, não estará caracterizado o estágio e o acadêmico também estará enquadrado no exercício ilegal.

Ao apresentar estas considerações e esclarecimentos no desenvolvimento de suas finalidades estatutárias, espero que todo programa de saúde ocupacional inclua a Ginástica Laboral e que a mesma seja de responsabilidade de um Profissional de Educação Física, devidamente preparado e legalmente habilitado para o atendimento das necessidades e interesses dos trabalhadores com relação ao exercício físico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física pode ser uma “arma de dois gumes”, dependendo do profissional que a oriente, pode ser um instrumento de alto valor educativo promovendo a saúde ou, se cair em mãos incompetentes poderá produzir lesões e qualidades físicas e morais negativas. Targa (1973).

Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. Conforme Art. 3º da Lei 9.696/98.

É prerrogativa exclusiva do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independente do local e do tipo de empresa e trabalho.

É importante frisar que apesar de simples a ginástica laboral deve ser adequada a cada tipo de trabalho em função das posturas adotadas e problemas de saúde a que estão sujeitos. Por isso, o profissional de Educação Física deve ter conhecimento mais amplo nas áreas de fisiologia do exercício, ergonomia, técnicas de relaxamento, alongamento, segurança do trabalho, medicina ocupacional, massagem e dinâmica de grupo.

O Profissional de Educação Física atua, por meio de métodos preventivos, para minimizar e/ou evitar a possibilidade de ocorrência de lesões decorrentes das atividades repetitivas/cotidianas, do estresse causado pela atuação laboral e de atividades que tragam algum risco para os trabalhadores. O viés do tratamento de doença instalada (LER/DORT) cabe a outro

profissional, em destaque os fisioterapeutas, que, no entanto, não estará prestando serviço em Ginástica Laboral, e sim, em alguma terapia ocupacional laboral ou outra designação.

REFERÊNCIAS:

ALVES S, VALE A. **Ginástica Laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho.** Revista CIPA 1999; 232: 30-43.

BERTOLINI, Elisa. **A Ginástica Laboral Como um caminho Para a qualidade de Vida no Trabalho.** (Monografia), Universidade do Contestado Concórdia SC, 1999.

BUSS, P. M., **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida,** Ciência e Saúde Coletiva, 5(1): 163-177, 2000.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização – Desafio da Empresa Moderna – a ginástica laboral como um caminho.** Porto Alegre: Artes e Ofícios Editora, 1996.

COSTA FILHO, Izaías. **Ginástica Laboral.** Disponível na Internet via <http://pessoal.onda.com.br/kikopers>.

KOLLING, Aloysio. **Ginástica Laboral Compensatória: uma experiência vitoriosa da FEEVALE.** R. Est. Novo Hamburgo v3, n2, p.47-52, 1980. Porto Alegre, 1982. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. **REVISTA MACKENZIE** (jan. 2002). São Paulo, v. 2, n. 1, p. 33-46.

MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica laboral (GL): Implantação e Benefícios nas Indústrias da Cidade Industrial de Curitiba (CIC).** Curitiba, 2000. Dissertação (Mestrado em Tecnologia) – Programa de Pós-Graduação em Tecnologia - Universidade Federal do Paraná.

PAGLIARI, Paulo. **REVISTA CONSCIÊNCIA** (jul./dez. 2002). Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30.

POLITO, Eliane. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SELL, I. **A transformação de conhecimento da ergonomia em benefícios para o homem**. 4º Seminário Brasileiro de Ergonomia, v. 4, Rio de Janeiro, 1989.

TARGA, Jacintho F. **Teoria da Educação Físico-desportiva-recreativa**. Porto Alegre: ESEF-IPA, 1973.