

# GINÁSTICA LABORAL

*A necessidade da prática de exercícios físicos no local de trabalho remonta a Revolução Industrial (Inglaterra, século XVIII). A partir desta época, o número de funcionários com Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (L.E.R./D.O.R.T.) aumentou consideravelmente. O advento de novos processos de produção trouxe em seu bojo mudanças consideráveis no ambiente de trabalho. Mais recentemente, a Era da Informática acentuou estas mudanças e catalisou suas conseqüências. Os “Tempos Modernos” impuseram uma nova rotina aos operários, que geralmente têm uma vida sedentária, passando muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes por dia.*

Estatísticas atuais apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas. Surgiu então a necessidade da criação de atividades que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos trabalhadores. A crescente preocupação das empresas com a saúde e desempenho de seus funcionários faz da Ginástica Laboral uma ótima oportunidade de trabalho para o Profissional de Educação Física.

## *Como tudo começou*

Os primeiros registros da prática de Ginástica Laboral são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Alguns anos depois esta ginástica foi introduzida na Holanda e na Rússia. No início da década de 60, ela começou a ser praticada na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. Os Estados Unidos adotaram a Ginástica Laboral em 1968. Os norte-americanos criaram a International Management Review, uma das mais significativas avaliações sobre a saúde do trabalhador pelo exercício físico. Ainda nesta época, a NASA, a agência espacial dos Estados Unidos, envolveu 259 voluntários numa pesquisa, que obteve resultados significativos.

No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos com opções de lazer e esporte para os seus funcionários, como a Fábrica de Tecido Bangu, a pioneira e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB).

Já no início da década de 70, a Federação de Estabelecimento de Ensino Superior (FEEVALE), em Novo Hamburgo (RS), através da Escola de Educação Física, publicou uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas, Educação Física Compensatória e recreação. Em 1979, a mesma entidade, em convênio com o SESI (Serviço Social da Indústria), elaborou e executou o projeto de Ginástica Laboral. Em 1999, a Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul criou o curso que visa preparar alunos e profissionais para esta área de atuação.

## *Capacidade funcional*

A Ginástica Laboral é praticada com intervalos de cinco a dez minutos diários. O seu objetivo é proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de

exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação. O programa de atividades deve ser desenvolvido após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada funcionário em particular, respeitando a realidade da empresa e as condições disponíveis.

### ***Tipos de Ginástica Laboral***

Existem dois tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória e a Compensatória.

1- A *Ginástica Preparatória* é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimentos e/ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Geralmente tem duração de 5 a 10 minutos.

2- A *Ginástica Compensatória* é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

### ***Mercado de trabalho promissor***

Para atuar no crescente mercado de trabalho oferecido pela prática de Ginástica Laboral, é

fundamental que o Profissional de Educação Física tenha sólidos conhecimentos nas áreas de fisiologia do exercício, ergonomia, técnicas de relaxamento, alongamento, segurança do trabalho, medicina ocupacional, massagem e dinâmicas de recreação e lazer. Ele também precisa de visão empresarial e conhecimentos da área administrativa.

A Prof. Sonia Marina Tavares da Costa (CREF 000092-G/SP), pós-graduada em Administração Esportiva pela FMU, especializada em Dinâmica Organizacional pela Fundação Getúlio Vargas e sócia-diretora da Supporte Assessoria Esportiva Empresarial, fala sobre o mercado de trabalho nesta área: “A falta de informação e qualificação do profissional na área administrativa tem dificultado – e muito – a gestão dos negócios em Educação Física, tendo em vista que são muitas as necessidades a suprir quando se assume um contrato”.

**O Profissional precisa saber qual é o foco do negócio e conhecer o perfil da Empresa, seu segmento e cultura.**

O Profissional de Educação Física pode atuar nas Empresas como pessoa física ou jurídica. Sobre este ponto, a Prof. Sonia diz que o trabalho do Profissional especializado em Ginástica Laboral difere do trabalho realizado em academias, clubes e escolas. Em ambos os casos o Profissional deve ser habilitado, mas para atuar na área empresarial é necessário ter visão de negócio. Saber elaborar custos, prever despesas fixas, folha de pagamento, despesas administrativas, jurídicas e



calcular a margem de lucro. A falta de análise nestes quesitos pode inviabilizar a prestação do serviço.

“Hoje, a Supporte tem representações em cinco cidades: Salvador, Porto Alegre, Curitiba, São Paulo e Rio de Janeiro. Foi necessário criar uma gestão administrativa para atender as necessidades da área de Ginástica Laboral”, diz Sonia. Ela acrescenta que o profissional precisa saber qual é o foco do negócio e conhecer o perfil da empresa, seu segmento e cultura. Ou seja, ele precisa adaptar-se ao Cliente. Também é necessário que esteja atualizado.

**Um “multiplicador” demitido da empresa onde trabalha pode requerer, na Justiça, direitos referentes ao acúmulo de funções.**

### *Prática perigosa dos multiplicadores*

A Profissional Valquíria Lima (CREF 000089-G/SP), pós-graduada em Ginástica Corretiva Postural e em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado chama a atenção para os programas com multiplicadores nas empresas. Nestes programas, a empresa contrata um Profissional de Educação Física ou Fisioterapeuta, que logo dá o seu espaço para um dos funcionários da empresa, chamado de “multiplicador”.

Prof. Valquíria, que também é diretora da Supporte Assessoria Esportiva Empresarial e autora do livro *Ginástica Laboral – Atividade*

*Física no Ambiente de Trabalho* (Phorte Editora), aponta que a atividade física, seja em órgão público ou particular, deve sempre contar com a presença de um Profissional devidamente registrado no Sistema CONFEF/CREFs. Assim, os programas que contam com “multiplicadores” de prática de atividade física são ilegais e podem trazer graves conseqüências à saúde dos trabalhadores e ao empresário.

Algumas vezes, para fugir da contratação de um Profissional de Educação Física, o empresário improvisa um “multiplicador” para liderar a atividade física em sua empresa. Além dos riscos à saúde dos trabalhadores, este tipo de programa pode trazer sérias conseqüências na área trabalhista. Um “multiplicador” demitido da empresa onde trabalha pode requerer, na Justiça, direitos referentes ao acúmulo de funções. Esta é uma daquelas situações em que o barato sai caro.

A Prof. Valquíria em seu livro explica desde o conceito de Ginástica Laboral até as diversas formas de aplicação destes exercícios dentro de empresas e clínicas. A autora reforça a importância de uma atividade física no combate ao sedentarismo para a conservação da postura e, automaticamente, saúde física e mental para uma boa performance profissional.

Afirma ainda que a preocupação em encontrar técnicas de prevenir ou amenizar problemas e doenças crônicas degenerativas, causadas pela constante repetição de movimentos pela falta de orientação adequada no trabalho, é algo cada vez mais comum. A autora acrescenta que a Ginástica Laboral deve ser integrada ao ambiente de trabalho e ao bem estar do trabalhador. Segundo ela, a atuação em conjunto de vários profissionais de diferentes áreas aumenta o desempenho dos trabalhadores.

6

## **Ginástica Laboral é da competência de Profissionais de Educação Física**

**Agente de saúde**

**O Profissional de Educação Física é o único apto a orientar atividades físicas**





## ***Tarefa para Profissionais***

O Profissional habilitado, portador da Cédula de Identidade emitida pelo Sistema CONFEF/ CREFs, é o único responsável e capaz de elaborar o programa de treinamento que será implantado na empresa. É necessário conhecimento técnico e científico para avaliar corretamente os pontos importantes nas diversas áreas da empresa. As Profissionais de Educação Física Eliane Polito (CREF 007655-P/RJ) e Elaine Cristina Bergamaschi (CREF 006638-G/SP), autoras do livro *Ginástica Laboral – Teoria e Prática* (Editora Sprint), descrevem todos os passos que o Profissional deve percorrer antes de implantar o projeto. Como exemplo, elas citam horários de maior fadiga, fatores estressantes e de risco presentes no local, relacionamento, ritmos de trabalho, entre outros.

**A Ginástica Laboral é um trabalho específico que exige do profissional profundos conhecimentos em correção postural. Ele não pode transferir a academia para dentro da Empresa.**

As autoras ressaltam a importância da música durante a atividade. Segundo elas, os estilos diferem de acordo com a finalidade. Na aula inicial, músicas agitadas; para a pausa, as músicas devem ser agradáveis e atuais; e para aula realizada no final do turno, as músicas devem ser lentas. Além de tornar as aulas mais agradáveis, a música pode ser um fator importante na adesão ao programa, pois as melodias são escolhidas juntamente com os beneficiários.

## ***Benefícios para o Funcionário***

A prática de Ginástica Laboral combate e previne as L.E.R./D.O.R.T. Ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência,

promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. Outro resultado importante da Ginástica Laboral é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas.

## ***Benefícios para a empresa***

A Ginástica Laboral é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os funcionários e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade.

## ***Elaboração de um programa de Ginástica Laboral***

Os programas de Ginástica Laboral são elaborados de acordo com as características e necessidades de cada empresa, destacando-se como fatores determinantes os itens abaixo:

### *1. Perfil da empresa e ramo de atividade*

É fundamental, para elaboração inicial do programa, conhecer a cultura da Empresa e a peculiaridade de sua rotina diária.

### *2. Inserções adaptadas aos horários/turnos da Empresa*

### *3. Áreas de risco*

Os Profissionais de Educação Física devem conhecer previamente os setores da empresa, preparando-se adequadamente para respeitar suas normas de segurança, assim como os riscos ambientais (químicos, físicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes) que podem estar relacionados a suas atividades.

### *4. Causas de afastamento*

O Profissional de Educação Física deve planejar parte do programa de Ginástica Laboral a partir de uma análise das atividades desenvolvidas em cada setor da empresa, e de acordo com as principais causas de afastamentos, queixas mais frequentes ou outro objetivo relacionado à

qualidade de vida, pois algumas empresas implantam o programa dentro de um conjunto de ações motivacionais e não especificamente relacionado à prevenção de lesões.

### **Aula prática**

A Revista E.F. foi até o BNDES (Banco Nacional de Desenvolvimento Social), no Rio de Janeiro, acompanhar uma aula de ginástica Laboral ministrada pelas Profissionais Valquíria Lima e Sonia Marina, sócias na Empresa Supporte Assessoria Esportiva Empresarial S/C Ltda. Cristina Dias Justo Paiva, da Área de Administração e Informática e temporariamente representante da Gestão de Qualidade de Vida e Segurança do Trabalho, diz que o BNDES é a primeira estatal brasileira a implantar um projeto para otimizar a qualidade de vida de seus funcionários.

Ela conta que o primeiro contato entre a Supporte e o BNDES aconteceu em um Seminário sobre Qualidade de Vida, em São Paulo. A Supporte foi escolhida através de **carta-convite (licitação)**, e **um dos requisitos era que a equipe da empresa fosse formada por Profissionais devidamente registrados no Sistema CONFEF/CREFs**. O projeto piloto do Programa começou em abril de 2001 abrangendo sete pavimentos. Em outubro do mesmo ano, o projeto foi implantado

definitivamente. Hoje ele atende a quarenta pontos (trinta e oito, no Rio de Janeiro e dois, em São Paulo).

Para motivar os funcionários, os Profissionais desenvolvem aulas temáticas, utilizam música e outros elementos. A rotina nos exercícios desestimula a prática. As aulas são feitas de segunda a sexta, no rol de cada andar do edifício onde funciona o banco, no Centro do Rio de Janeiro, sempre na parte da tarde. O tipo de ginástica adotada é a Compensatória. Os pavimentos da Empresa são divididos entre seis Profissionais de Educação Física, especializados em Ginástica Laboral, que ministram, simultaneamente, aulas de 15 minutos.



**Cristina Dias Justo Paiva - Área de Administração e Informática - BNDES**

Segundo Cristina, os objetivos principais para a implantação deste programa são: a diminuição do estresse e o sedentarismo, a melhora da postura e



promoção da integração dos funcionários. Ela diz que estes fatores são determinantes para uma maior produtividade da Empresa. “As principais queixas referiam-se à ergonomia, ao estresse e ao sedentarismo”, explica.

O BNDES realiza estudos que comprovam os bons resultados do Programa de Qualidade de Vida, entre eles a diminuição das faltas por motivos relacionados à saúde, pedidos de licença e consultas médicas. A relação custo-benefício do Programa é bastante compensadora.

### *Depoimentos de beneficiários*

**Adeus à preguiça** - Elym Franco Rodrigues da Cunha, documentadora do BNDES, participa das aulas de Ginástica Laboral desde quando as aulas começaram no banco. Ela é uma das mais assíduas ao Programa. Elym confessa que antes de praticar a atividade na Empresa era preguiçosa, não fazia nenhum exercício e as conseqüências de seu comportamento sedentário eram ombros cansados e falta de flexibilidade. Hoje, Elym sente-se mais ágil e disposta para as atribuições do dia-a-dia. “A equipe da Supporte me incentivou a fazer caminhadas, trocar o elevador pela escada sempre que for possível, ou seja, adquirir hábitos que promovam minha saúde” declara.

**Alívio do estresse** - Milady Bonfim Jesus, 46 anos, Analista de Sistemas, pratica musculação e Ginástica Aeróbica há 20 anos. Ela é adepta de exercícios físicos e conhece seus benefícios. “A Ginástica Laboral trabalha músculos do corpo que eu nunca havia exercitado na academia, além de aliviar o estresse no meio da jornada de trabalho e promover a integração entre os funcionários”, afirma a analista de sistemas, que faz a atividade todos os dias.

**Integração dos funcionários** - Ronaldo Barbosa Rodrigues, 46 anos, Analista de Sistemas, fazia pouca atividade física até que descobriu ter diabetes. A partir de então caminha três vezes por semana e participa das atividades de Ginástica Laboral todos os dias. “A atividade física no trabalho promove a integração dos funcionários pela saúde e alivia o estresse,” diz.

### Fique por dentro

**L.E.R. (Lesões por Esforços Repetitivos)** — foi criada para identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e articulações dos membros superiores e eventualmente membros inferiores, e que têm relação direta com as tarefas, ambientes e organização do trabalho. De acordo com a Organização Mundial de Saúde as L.E.R.s são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil. A cada 100 trabalhadores na região Sudeste, por exemplo, um é portador de L.E.R. A maior incidência da doença acontece na faixa etária de 30 a 40 anos.

**D.O.R.T. (Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho)** — é a mais nova terminologia adotada pelo INSS (Instituto Nacional de Seguridade Social) e tenta ampliar o conceito da doença para distúrbios inflamatórios e ou oriundos da compressão de nervos, provocados por atividades que exigem do trabalhador uma sobrecarga física ou atividades que demandam uma sobrecarga psíquica.

**Ergonomia** — conjunto de ciências e tecnologias que buscam a adaptação entre o ser humano e seu trabalho. O objetivo básico da Ergonomia é adaptar as condições de trabalho (máquinas, locais, ferramentas) às características do ser humano. Quando a sintonia entre trabalho e trabalhador é alcançada, os benefícios são rapidamente percebidos.

**Corporate Fitness ou Academia Corporativa** — academias dentro das empresas. Há alguns anos, as empresas vêm criando espaços, dentro de seu ambiente, destinados ao treinamento físico de seus colaboradores, o que melhora a qualidade de vida individual e por conseqüência os níveis de saúde da população da empresa, diminuindo os custos com assistência médica e aumentando a produtividade.





***E.F. – Quando e como você começou a trabalhar com Ginástica Laboral?***

**Valquíria** – Comecei em outubro de 1995, na Empresa Asea Brown Boveri, unidade Guarulhos (SP), como responsável pelas aulas de ginástica e condicionamento físico no clube da empresa. Fui convidada pela Diretoria para trabalhar na conscientização dos Colaboradores sobre a participação em atividades físicas disponíveis. Assim, minha sugestão foi ministrar palestras sobre os benefícios da atividade física para saúde, não apenas com objetivos estéticos, nos próprios setores da empresa. Em seguida, propus a realização de cinco minutos de alongamento, no início do expediente, com o objetivo de preparar os funcionários para o trabalho, melhorando a postura e promovendo uma maior integração dos funcionários. Em seguida foi iniciado um projeto piloto em dois setores administrativos. A cada dia as aulas tinham um objetivo diferente, tais como exercícios para alívio da tensão na coluna cervical, exercícios para melhorar as posturas sentadas e dinâmicas de integração e recreação. Após 15 dias toda a empresa queria participar das atividades. Com aprovação da direção, foi implantada a Ginástica Laboral em todos os setores, com amplo sucesso. Em julho de 1996, foi criada a SUPPORTE Assessoria Esportiva Empresarial S/C Ltda., unindo os meus conheci-

mentos aos da Sonia em ginástica e Técnicas de Segurança no Trabalho. Começamos então a desenvolver o método de ginástica no local de trabalho com a finalidade de valorizar a prática das atividades físicas como instrumento de promoção da saúde.

***E.F. – Como é feito o primeiro contato com os funcionários da Empresa?***

**Valquíria** – No primeiro dia nós ministramos uma mini-palestra, de setor em setor, para explicar aos funcionários como o trabalho será realizado, quais são os benefícios desta atividade e que é um investimento da empresa na saúde de seus colaboradores. Fazemos uma pré-avaliação e passamos um questionário. De seis em seis meses nós avaliamos os beneficiários e realizamos um quadro comparativo.

***E.F. – Qual o panorama atual da Ginástica Laboral?***

**Valquíria** – Atualmente as empresas estão percebendo cada vez mais a importância da atividade física no ambiente de trabalho como um incentivo ao combate do sedentarismo. A Ginástica Laboral é uma alternativa de menor investimento para as empresas, que proporciona uma oportunidade para muitos trabalhadores vivenciarem a atividade física sem barreiras, tais



As empresas estão percebendo cada vez mais a importância da atividade física no ambiente de trabalho como um incentivo ao combate do sedentarismo. A Ginástica Laboral é uma alternativa de menor investimento para as empresas.

como: local apropriado, falta de motivação ou falta de um profissional especializado. Outro aspecto importante do panorama atual da Ginástica Laboral é que esta atividade está sendo cada vez mais inserida nos programas de Qualidade de Vida das empresas, refletindo diretamente em suas Certificações de Qualidade de Serviço, como as de ISO.

***E.F. – O que é preciso para garantir o sucesso do Profissional de Educação Física na área de Ginástica Laboral?***

**Valquíria** – Inicialmente o Profissional de Educação Física deve pesquisar e entender o ambiente corporativo e os conceitos básicos de outras áreas de atuação que complementam o programa de Ginástica Laboral, tais como: ergonomia e postura, normas de segurança e qualidade de vida no trabalho, estresse ocupacional e recursos humanos. Além destes aspectos técnicos, ele deve ser um indivíduo capaz de interagir, motivar e contribuir para uma maior integração entre os funcionários da empresa.

***E.F. – Como ocorre a associação de Profissionais de diferentes áreas? Quais são elas?***

**Valquíria** – A experiência nos mostra que muitas vezes o sucesso das implantações do Programa de Ginástica Laboral é garantido pela integração entre os departamentos de Segurança do Trabalho, Medicina Ocupacional e Recursos Humanos. Além desses aspectos, outras técnicas podem complementar o programa, como por exemplo, massagem, ioga e exercícios chineses.

A função principal do Profissional de Educação Física é atuar na prevenção. O crescimento dos programas de atividade física nas empresas já está contribuindo para uma maior união entre os profissionais da área de saúde. É importante que seja respeitado o espaço de atuação de cada um, para que esse trabalho tenha resultados concretos e determine um caminho para uma vida mais saudável também no ambiente de trabalho.

***E.F. – Qual deve ser o perfil do Profissional que trabalha com Ginástica Laboral?***

**Valquíria** – Ele deve ser comunicativo, responsável, pontual - um exemplo é quando as aulas são feitas de dez em dez minutos -, e gostar do ambiente de Empresa. A Ginástica Laboral é um trabalho específico que exige do Profissional profundos conhecimentos em correção postural. Ele não pode transferir a academia para dentro da Empresa.

***E.F. – Deixe uma mensagem para o Profissional que deseja trabalhar na área de Ginástica Laboral.***

**Valquíria** – O Profissional deve ter em mente se quer trabalhar como funcionário de uma empresa de Assessoria Esportiva ou se quer ser um empreendedor na área, montando sua própria empresa. Hoje, já existem cursos de extensão e congressos neste segmento. Ele deve estudar e procurar orientação de como compor os custos em empresas sérias, com credibilidade no mercado. A forma como o Profissional vai cobrar por seus serviços difere do que é cobrado em escolas e academias.

**CONTATOS**

**Supporte**

**Tel.: (11) 6459-3162/6459-3111/6459-3193**

**Página eletrônica:**

[www.supportesaude.com.br](http://www.supportesaude.com.br)

**Endereço eletrônico:**

[supporte@supportesaude.com.br](mailto:supporte@supportesaude.com.br)

**Prof. Eliane Polito**

**Endereço eletrônico:**

[eliane\\_polito@uol.com.br](mailto:eliane_polito@uol.com.br)

**Prof. Elaine Cristina Bergamaschi**

**Endereço eletrônico:**

[elainecris@hotmail.com](mailto:elainecris@hotmail.com)



**Educação Física**  
responsabilidade social e  
compromisso com o futuro

