

# A GINÁSTICA LABORAL: OS CONTRASTES NOS RESULTADOS QUANDO ORIENTADA PELO EDUCADOR FÍSICO

Wagner Hauer Argenton<sup>1</sup>  
Rafael Godoy Cancelli  
Evandete Mitue  
Centro Universitário Positivo, Curitiba, PR

**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. O presente estudo teve como objetivo verificar na literatura, se existe diferença nos resultados da ginástica laboral quando orientada por “multiplicadores” e professores de educação física e qual destes com os objetivos 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, com a pesquisa, 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.

**Palavras-chaves:** Ginástica laboral, educador físico, multiplicadores.

## Introdução

Estatísticas atuais, segundo a revista do CONFEF, 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. As empresas aumentaram o seu ritmo de trabalho, intensificando a pressão e o nível de exigências quanto aos resultados e a uma maior jornada de trabalho e, conseqüentemente, a uma elevação nos índices de doenças ocupacionais oriundas do uso inadequado do corpo do trabalhador através de posturas defeituosas, da utilização do corpo em alavancas, da posição sentada ou em pé repetindo os mesmos movimentos muitas vezes por dia. Nesse contexto existem ainda os efeitos deletérios sobre o corpo do trabalhador ocasionados pela tecnologia, que utilizada de forma excessiva e errônea, pode trazer prejuízos para a saúde mental, física, psicológica do ser humano, contribuindo para um estilo de vida sedentário. Para combater esses efeitos surge nas empresas a crescente tendência da criação de programas de qualidade de vida direcionados para os trabalhadores com o objetivo de combater as doenças ocupacionais, acidentes de trabalho e o sedentarismo, além de melhorar a produtividade dos colaboradores. Portanto nos últimos anos junto com os programas de qualidade de vida surgiram os programas de ginástica na empresa ou ginástica laboral, além de outras atividades físicas e desportos dentro da empresa.

O crescimento dos programas de ginástica laboral gerou novas perspectivas para a educação física, ou seja, surgiu um profissional responsável pela execução das atividades

---

<sup>1</sup> Contato pelo e-mail [waguinho.arg@gmail.com](mailto:waguinho.arg@gmail.com).

dentro da empresa e a consequência da expansão dos programas originou conflitos quanto ao profissional responsável pelo programa. A questão deste trabalho é uma revisão de literatura sobre quais os responsáveis pelo planejamento, coordenação e execução das atividades de ginástica laboral na empresa e qual a relação desses profissionais com os objetivos efetivos do programa.

## **A Ginástica Laboral**

Inicialmente denominada “ginástica de pausa”, a ginástica laboral começou na indústria com o objetivo de dar repouso ativo aos operários, por alguns períodos durante sua jornada de trabalho. A primeira referência bibliográfica do assunto é um manual editado na Polônia, em 1925. Posteriormente, surgiram também outras publicações 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. Nos anos 60, já com o nome ora apresentado, a ginástica laboral renasce na Bulgária, Alemanha, Suécia e Japão, sendo que, no Japão consolidou-se a sua obrigatoriedade com relação a determinadas tarefas industriais. Nos Estados Unidos, 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. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto Ginástica Laboral Compensatória”. Em 1974, nos estaleiros da Ishikawajima 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. 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, estes programas abrangem todo o país, com cerca de mais de 500 mil praticantes, envolvendo múltiplas empresas e objetivos referidos também ao bem estar do trabalhador. (Revista CONFEF, 2006, pp 24-25)

Leite (1995) define ginástica laboral como atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do expediente. Praticada com intervalos de cinco a dez minutos diários com o objetivo de proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação.

Existem três tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória, a Compensatória e a Relaxante. 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. 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 relaxamento muscular, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas. A ginástica de relaxamento é realizada ao final da jornada de trabalho constituída de exercícios de descontração muscular e exercícios respiratórios, (Mendes, 2004 p.3).

Os benefícios para os funcionários segundo Militão (2001) são: a melhora da auto-imagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, aumento a resistência da fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual. Para Cañete citado por Militão (2001) a ginástica laboral pode fornecer todos esses benefícios, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem. Conforme entrevista feita com os responsáveis pelo programa de ginástica laboral no estado de Santa Catarina observou-se que mais de 50% das empresas que participam de programas de ginástica laboral, são orientadas por multiplicadores. Esses, não recebem designação de profissionais da educação física, não são remunerados para executar esta tarefa, são trabalhadores das empresas onde existe o programa de ginástica laboral, escolhidos, treinados, orientados e supervisionados pelo professor de educação física, responsável pelo programa, (Militão, 2001)

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”. O Conselho Federal de Educação Física afirma 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.

Segundo estudo realizado por Militão (2001) que aplicou o questionário utilizado por Cañete (1995), teve o objetivo de verificar se a ginástica laboral contribui para a saúde dos trabalhadores e se existe diferenças significativas nos resultados, da ginástica laboral quando orientada diretamente por um professor de educação física ou por um multiplicador. Os resultados mostraram que a ginástica laboral, quando orientada diretamente pelo professor de educação física, reduziu significativamente as dores nas costas, de cabeça, nos ombros e pescoço, nos membros superiores e inferiores. Diminuiu também o desânimo, a falta de disposição, insônia e irritabilidade, promovendo uma melhor qualidade de vida. Quando orientada por multiplicador, a redução das dores só ocorreu nos membros inferiores e superiores.

Seguindo o mesmo estudo outro objetivo específico analisado, foi identificar os benefícios da ginástica laboral segundo a percepção dos trabalhadores utilizando o questionário de Cañete (1995). Os resultados mostraram que quase 100% de todos os trabalhadores investigados perceberam benefícios na ginástica laboral, no entanto, quando questionados sobre o que gostariam que mudasse na ginástica laboral, 77,7% dos funcionários orientados por multiplicadores, sugeriram mudanças relacionadas com a

forma de orientar a aula, tais como: mais motivação; mais organização quanto à frequência e horário; não contar durante os exercícios; mudar os exercícios para que estes não se tornem monótonos e repetitivos; e que as aulas sejam orientadas diretamente por professor de educação física. Já as mudanças sugeridas pelos funcionários orientados por professor de educação física foram todas relacionadas com a duração maior ou mais vezes ao dia.

Estes resultados mostram, o quanto é importante à participação direta do professor de educação física, para que a ginástica laboral atinja todos os seus objetivos. Militão (2001) ainda em seu estudo se propôs a avaliar se a ginástica laboral influencia para um estilo de vida saudável. Os resultados mostraram que a ginástica laboral contribuiu de maneira significativa para adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e para um sono mais tranquilo dos funcionários orientados diretamente pelo professor de educação física. Não ocorreram mudanças significativas nos fatores avaliados para os funcionários orientados por multiplicadores, foi observado que estes sempre possuíam hábitos alimentares 60% saudáveis. Os resultados das perguntas abertas mostraram que 55.5% dos funcionários orientados por professor de educação física, ficaram mais motivados a fazer exercício e 37% tiveram mudanças no lazer, passando estes a caminhar e praticar esportes nos finais de semana. Constatou-se, com os resultados, que as empresas e os funcionários onde a ginástica laboral é orientada por multiplicador, estão perdendo ou deixando de ganhar os benefícios que poderiam ter se esta fosse orientada diretamente pelo professor de educação física.

O termo ginástica laboral refere-se a uma atividade que se originou para prevenção de doenças e promoção do bem-estar do trabalhador. O profissional de Educação Física deve ser, por função e formação, responsável pela sua dinamização, orientação e ensino. 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. Em síntese a ginástica laboral presta-se mais às tradições históricas da Educação Física, sobretudo em suas bases científicas.

Conforme Art. 3º 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, (LEI Nº. 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998).

Lima in Militão (2005) 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. 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 Ginástica Laboral deve ser integrada ao ambiente de trabalho e ao bem estar do trabalhador. Portanto, é necessária a atuação em conjunto de vários profissionais de diferentes áreas o que interfere na qualidade de vida dos trabalhadores.

## **Considerações Finais**

O grupo de trabalhadores orientados por educadores físicos obteve melhores resultados que o grupo orientado pelos multiplicadores. As diferenças mais significativas do grupo dirigido pelo educador físico foram à melhora na conscientização sobre o corpo, passaram a se valorizar mais, a perceberem seus limites. Outro aspecto foi à melhora no relacionamento interpessoal gerando maior disposição, porém não houve diferença significativa quanto à opinião dos funcionários dos dois grupos quanto aos resultados da ginástica, ambos os grupos responderam que a ginástica traz resultados positivos. Os resultados positivos, citados pelos funcionários estão de acordo com o que mostra a literatura a respeito dos benefícios da ginástica laboral para o trabalhador.

Sabendo que o responsável pela execução do programa pode interferir nos resultados da ginástica laboral citados anteriormente, é necessária a discussão sobre a prática dos “multiplicadores” que colocam em risco a qualidade do programa bem como a saúde dos trabalhadores envolvidos. A reflexão sobre a questão do profissional de educação física ceder o seu lugar ao próprio funcionário da empresa, que não possui conhecimento científico e prático que lhe permita avaliar e interferir nas variáveis da prescrição da ginástica laboral enquanto exercício físico, deve ser questionada pelas empresas e profissionais inseridos neste processo.

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)

## **Bibliografia**

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. Implantação de um Programa de Ginástica Laboral. In: MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004. p. 74-76.

MILITÃO, Angeliete Garcez. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Florianópolis, 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia da Produção, Universidade Federal de Santa Catarina.

**GINÁSTICA LABORAL**. Revista do Conselho Federal de Educação Física CONFEEF. Ano: IV, | Revista nº.: 13, p. 4-11, Agosto 2004.

**2007 Ano da Ginástica Laboral**. Revista Conselho Federal de Educação Física CONFEEF. Ano: VI | Revista nº.: 22, p. 24-25, Dezembro 2006.

**GINÁSTICA LABORAL: Intervenção exclusiva do profissional de educação física**. ano VI | Revista nº.: 23, p.12-14, Março de 2007.

Conselho Federal de Educação Física. **Artigo 3º. LEI Nº. 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998** Disponível em <[http://www.confef.org.br/extra/juris/mostra\\_lei.asp](http://www.confef.org.br/extra/juris/mostra_lei.asp)> Acesso em: 10 de julho, 2007.