

**Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**

v. 9, n. 17, jul./dez. 2012

ISSN 1807-8850

**UNILUS**

**Centro Universitário Lusíada**

Rua Armando Salles de Oliveira, 150

Boqueirão – Santos/SP – Brasil

11050-071

(13) 3202-4500

**Magda Alecssandra Kretzschmar**

Acadêmica do Curso de Fisioterapia do  
Centro Universitário Lusíada

**Gabriela das Chagas Bezerra**

Acadêmica do Curso de Fisioterapia do  
Centro Universitário Lusíada

**Larissa Ribeiro Brito**

Acadêmica do Curso de Fisioterapia do  
Centro Universitário Lusíada

## **GINÁSTICA LABORAL, UMA OPÇÃO PARA O FISIOTERAPEUTA E NOVA PERSPECTIVA PARA INSTITUIÇÕES DE ENSINO**

### **RESUMO**

Neste artigo destacamos uma das atividades recentes que o fisioterapeuta pode trabalhar. Procuramos dar ênfase à importância da Ginástica Laboral (GL) para as Empresas e Instituições de ensino. A GL não deve ser confundida com algum tipo de atividade física, são bem diferentes e têm diferentes finalidades, e não substitui de nenhuma forma o exercício físico contínuo. Ela prepara o funcionário para as condições a que está inserido no trabalho, ajudando a prevenir lesões causadas muitas vezes por períodos prolongados em pé ou sentado, sendo interessante para as Empresas em geral ter um funcionário mais preparado, menos estressado, pois diminui a tensão muscular ajudando a aumentar a produtividade com menor desgaste físico gerando um aumento no lucro da empresa pela diminuição das doenças ocupacionais e consequentemente o afastamento do trabalho, por isso os programas muitas vezes, estão mais voltados para a Empresa do que para a saúde do funcionário. Nas Instituições de Ensino os seus funcionários e alunos também poderiam praticar a GL, isso ajudaria a melhorar a criatividade, agilidade, iniciativa e educação postural.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Relaxamento, Saúde Ocupacional, Fisioterapia para doenças relacionadas ao trabalho.

### **LABOR GYMNASTICS, AN OPTION FOR PHYSICAL THERAPIST AND NEW PERSPECTIVE FOR EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

#### **ABSTRACT**

In this article we highlight one of the recent activities that physical therapists can exert. We tried to emphasize the importance of Labor Gymnastics for Businesses and Educational Institutions. Labor Gymnastics shouldn't be confused with any kind of physical activity, they are quite different and until have different purposes, and doesn't replace in anyway the continuous exercise. This technique is intended to prepare the employee for conditions that are inserted at work, helping to prevent injuries caused by prolonged standing or sitting, becoming interesting for companies in general have an employee more prepared, less stressed, because it reduces muscle tension helping to increase productivity with less physical stress resulting in increased profit for the company by reducing occupational disease and consequently the removal from work, so the programs are more directed to the Company than the health of the employee. In Education Institutions the staff and students could also practice the labor gymnastic, that it would help to improve the creativity, flexibility, initiative and postural education.

Keywords: Labor Gymnastics, Relaxation, Occupational Health, Physiotherapy for work-related diseases.

## INTRODUÇÃO

A Ginástica laboral segundo estudos ainda está caminhando a passos lentos aqui em nosso país, pois são raras as Empresas que adotam este tipo de benefício visando uma melhor qualidade de vida para o funcionário e não somente pensando no lucro que a implantação da GL vai gerar.

Neste artigo procuramos destacar sua importância que é mostrada na melhoria de qualidade de vida do trabalhador em seu ambiente de trabalho, pois ajudam a conscientizar cada vez mais que o exercício físico (alongamentos, aquecimento, relaxamento) pode ser de grande ajuda porque os hábitos que adquirimos na infância com posturas inadequadas acarretam problemas futuros no nosso crescimento.

É importante fazer a distinção entre atividade física no local de trabalho ou fora dele e ginástica laboral (GL), pois essas duas práticas têm objetivos diversos e diferem significativamente nos meios e instrumentos que utilizam. Os programas de atividade física consistem em incentivos à prática de esportes ou atividades que levem a um maior dispêndio energético e movimentação da musculatura. Em geral, recomenda-se a prática de um esporte ou atividade física pelo menos três vezes na semana, com uma duração de aproximadamente uma hora por sessão. Para isso existem as academias e outros centros esportivos, em geral, fora dos locais de trabalho.

A ginástica laboral tem por objetivo principal a prevenção de doenças ocupacionais, é realizada nos locais de trabalho, três vezes por semana, ou diariamente, por períodos que variam de 8 a 12 minutos, durante a jornada de trabalho, segundo Maciel et al. (2005) há relatos deste tipo de atividade desde 1925, na Polônia onde era chamada ginástica de pausa e destinada a operários, porém a ginástica laboral realmente se desenvolveu no Japão, onde, desde 1928, os funcionários dos correios frequentaram sessões de ginástica diariamente, visando à descontração e o cultivo da saúde, segundo (FERREIRA; ROBSON, 2012).

A atividade física no Brasil como forma de GL teve sua explosão nos anos 80 como forma de prevenir doenças relacionadas aos esforços repetitivos, pois nessa época que foi reconhecida oficialmente a doença dos digitadores. Existem alguns tipos de GL, mas as que vamos mostrar são as mais usadas atualmente, segundo Maciel e tal. (2005), são classificadas em:

- a) **Preparatória ou de aquecimento:** realizada no início do trabalho prepara o indivíduo para a jornada de trabalho, ativando fisiologicamente o organismo e liberando substâncias endógenas que proporcionam sensação de bem estar melhorando a disposição, duração de 10 a 12 minutos;
- b) **Compensatória:** sua principal função é de compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido por algum esforço no músculo, melhora a circulação, modifica a postura no trabalho prevenindo a fadiga muscular. Tem duração de 5 a 10 minutos, realizada durante a jornada de trabalho;
- c) **Relaxamento:** é feita no final da jornada de trabalho com duração 10 a 12 minutos. Seu objetivo é reduzir o estresse e tensões, desavenças com outros colegas ou em casa. São automassagens, exercícios respiratórios, alongamentos e meditações.

## IMPLANTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINASTICA LABORAL

As principais fases necessárias para a implantação de um projeto de GL, mas antes serão apresentados os principais objetivos de implantar um programa de ginástica laboral. A implantação de um programa de GL pode ser dividida em diversas fases diferentes.

O modelo de desenvolvimento da GL abordado têm quatro fases: a estruturação, o planejamento, a execução e a avaliação:

**Estruturação:** tem o propósito de compor o grupo de trabalho junto às empresas com a participação e o apoio dos setores de Recursos Humanos, Segurança e Saúde Ocupacional. Com a equipe de trabalho estruturada, o próximo passo é a obtenção dos dados de cada setor, como o índice de acidentes de trabalho e horário de maior prevalência; a produção individual e setorial; e os afastamentos do trabalho, incluindo os motivos mais frequentes e o tempo médio de afastamento.

**Planejamento:** engloba a seleção das atividades físicas, a organização dos horários de pausa ativa e a transmissão de informações sobre a relevância da implantação da GL em todas as esferas de trabalho. A escolha dos tipos de exercícios mais adequados varia de acordo com os objetivos da implantação do programa de GL e da realidade de cada setor, mas deve incluir um estudo ergonômico. As aulas não devem ser compostas somente de exercícios de alongamento. A etapa de escolha do exercício é fundamental para evitar que as atividades sejam sempre as mesmas, independentemente do setor e do trabalhador, pois a repetição dos exercícios não quebra o ritmo de trabalho, que é um dos objetivos da GL, além disso, isso é um dos fatores de desistência na participação da aula. A escolha dos exercícios dará oportunidade à boa interação e à integração dos participantes durante e fora das aulas de GL. A organização dos horários de pausa depende de um levantamento das características e condições do setor e do posto de trabalho onde será implantada a GL; as características das principais funções desempenhadas pelos trabalhadores; o ritmo de trabalho; a jornada e o turno de trabalho mais adequados; as condições do ambiente físico e do ambiente de trabalho.

**Execução:** corresponde ao início do programa de GL. Essa fase somente deverá entrar em prática quando todos os funcionários da empresa, principalmente os de cargos altos e gerentes, alcançarem um nível suficiente de conscientização, por meio de acordo verbal e ação efetiva de praticar a GL todos os dias. Engloba a execução da pausa ativa do grupo-alvo; reuniões informativas regulares, que auxiliam na divulgação permanente das atividades e na aceitação ou consentimento do programa por todos e a retroalimentação. Deve haver também uma avaliação constante da experiência e dos resultados preliminares para que o programa sofra ajustes contínuos durante sua execução. A implantação do grupo piloto ou do projeto piloto será coordenada e ministrada pelo profissional de GL, responsável pelo planejamento das séries de exercícios físicos. Além disso, o profissional deve não só supervisionar a prática de GL, como também procurar despertar a motivação, o interesse e a participação de todos os praticantes. Geralmente, essa etapa inicial tem uma duração de três a seis meses.

**Avaliação do programa:** acontece no final do projeto piloto ou a cada três ou seis meses do programa. Essa fase engloba a avaliação dos resultados alcançados, a participação nas atividades propostas e a possibilidade de continuidade do projeto.

A partir de uma avaliação cuidadosa, deverão ser levantados: os resultados alcançados, as mudanças ocorridas e os ajustes necessários para a continuidade do programa.

A avaliação dos resultados detecta como as pessoas sentiram a GL em si mesmas e nos colegas durante a fase de execução. A continuidade da GL apresentará sucesso quando houver repercussão positiva e o desenvolvimento das atividades for aguardado com grande expectativa.

**Custos e Retornos Financeiros com a GL:** A empresa quer conhecer a sua perspectiva de retorno toda vez que realiza um investimento. Contudo, a área de qualidade de vida e promoção de saúde nas organizações ainda apresenta certa dificuldade em mensurar os quantos às empresas alcançam de retorno ao realizar um investimento na qualidade de vida de seus trabalhadores. Apesar disso, cada vez mais as empresas se preocupam com a saúde de seus empregados, pois ao melhorar a saúde dos trabalhadores também melhora a saúde financeira da empresa e, além disso, elas terão benefícios

como aumento da produtividade, diminuição do índice de ausências ao trabalho, dos custos médicos e da rotatividade na mão de obra e melhora da rotatividade institucional. Com todos esses benefícios alcançados, as empresas teriam um bom retorno mesmo se os valores finais e iniciais se iguallassem. Um programa de promoção de saúde bem desenhado e adequadamente administrado traduz-se em empregados mais saudáveis. Consequentemente, a quantidade de licenças-saúde será menor e o resultado final será um número maior de horas produtivas.

Talvez o número de implantações de GL seja muito baixo no Brasil porque os resultados percebidos com a GL não estão em sintonia com os objetivos iniciais da empresa e dos trabalhadores. Na verdade, os dois objetivos serão alcançados ao mesmo tempo, aumento de produtividade e qualidade de vida por meio da pausa ativa.

**Onde Praticar a Ginástica Laboral?** Normalmente é realizada no próprio posto de trabalho ou em um local muito próximo a esse. Esporadicamente utilizam-se outros locais, como o pátio da empresa (ar livre), ginásio, se houver, ou outros lugares conforme a criatividade do instrutor e o clima da cidade em que a GL for implantada.

**Roupa Ideal para a Prática da Ginástica Laboral?** Segundo Tirlone e Mouro, a maioria das trabalhadoras percebeu as interferências do UNI(uniforme), pois sentiram limitação do movimento ao realizarem a GL, algumas realizavam os EF com cautela para não mostrar alguma parte do corpo e retiravam peças do UNI para realizarem a GL. Apesar da maioria ter percebido, na posição fundamental, o tamanho do UNI como adequado, as regiões das coxas/axilas e ombros foram as partes do corpo que mais apertavam as trabalhadoras durante a GL.

Todos estes aspectos devem ser pensados e o professor de GL sempre deve utilizar uma roupa igual ou muito semelhante à dos trabalhadores, pois sentirá a mesma facilidade ou dificuldade dos praticantes da GL têm durante as aulas, portanto deve orientar as alunas para que evitem o uso de vestido, saia ou minissaia, ara evitar constrangimentos. As roupas sociais também permitem a prática de exercícios físicos. Nas indústrias, o instrutor de ginástica laboral deve sempre utilizar uma roupa idêntica à dos funcionários.

**A Ginástica laboral não pode ser implementada sozinha:** Deverá fazer parte de um contexto maior. Um programa de prevenção da saúde, qualidade de vida para os trabalhadores e segurança ocupacional, portanto o instrutor de GL deve ter essa conscientização para transmitir aos empresários, de modo a incentivar a implantação da GL com outros programas de prevenção. O profissional responsável pela implantação e desenvolvimento da GL verificará se existem, na empresa, outros programas de qualidade de vida, além do programa de GL, pois certamente um complementar o outro, de forma a dar consistência aos benefícios alcançados para os trabalhadores e a empresa. Além disso, ele deverá ficar sempre atento às formas e estratégias mais adequadas, não só para estimular e despertar a motivação dos praticantes da GL, como também para criar táticas para aqueles que ainda não participam do programa.

**Exemplo de Plano de Aula de GL:** Duração da aula: 10 minutos. Objetivo da aula: Compensar os grupos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas, bem como desenvolver a confiança entre os colegas de trabalho. Materiais: uma bolinha de borracha macia para cada trabalhador.

**Aquecimento:**

- a) Mobilização do pescoço - Flexionar a cabeça lateralmente, sem parar, ora para esquerda, ora para a direita (dez repetições);
- b) Mobilização do pescoço - Fazer a rotação da cabeça para a direita e depois para a esquerda, sem parar (dez repetições);
- c) Alongamento dos braços - Flexionar o ombro em 180°, com os dedos das mãos entrelaçados, cotovelos estendidos (quinze segundos);

### **Alongamento:**

- a) **Alongamento da panturrilha (dois a dois):** De frente para o colega, encostar cada mão em cada ombro do colega. A perna direita fica na frente flexionada e a perna esquerda fica atrás, estendida (alongando). Manter a posição (quinze segundos) e em seguida trocar a posição das pernas (quinze segundos);
- b) **Alongamento da coxa (dois a dois):** Um colega fica de lado para o outro, segurando-o no ombro. Cada um puxa a ponta do pé direito para trás, para flexionar o joelho e alongar a coxa direita (manter por quinze segundos). Depois, trocar e puxar a perna esquerda (quinze segundos);
- c) **Alongamento dos dedos:** Braço direito estendido à frente, punho flexionado. Puxar os cinco dedos com a mão esquerda (quinze segundos). Repetir o mesmo exercício com a mão esquerda.
- d) Massagear todo o corpo com a bolinha.
- e) Vale ressaltar que quanto menor for o tempo disponível às atividades de ginástica laboral, maior deverá ser a preocupação com o tempo dispendido para um bom planejamento.

### **OBJETIVO**

Mostrar como a GL pode ser benéfica para a empresa e seus funcionários bem como uma nova perspectiva para as Instituições de ensino, pois busca adaptar o funcionário e o aluno às condições nas quais ele está inserido visando à prevenção e melhoria principalmente das doenças ocupacionais.

### **DISCUSSÃO**

Entendemos que a Ginástica Laboral é um tratamento para uma melhor qualidade de vida no trabalho assim gerando satisfação tanto pessoal como profissional e com isso melhorando as condições de trabalho nas Empresas e Instituições de Ensino. Hoje estamos num mundo globalizado e temos que crescer com ele, visando o bem estar do trabalhador e do aluno, pois passamos a maior parte de nossas vidas trabalhando, estudando e assim evitamos a utilização inadequada da tecnologia sobre o corpo humano, prevenindo a progressão para as doenças ocupacionais.

A Ginástica Laboral na esfera escolar veio proporcionar um maior desenvolvimento das qualidades físicas e mentais, pois é uma forma de prevenção compensatória onde é deposita a socialização e, sobretudo trabalha a capacidade do limite de cada pessoa, segundo (FERREIRA; ROBSON, 2012).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste estudo, podemos considerar que a Ginástica Laboral ainda deve ser mais pesquisada e divulgada como uma forma de obter maior campo de trabalho para o profissional fisioterapeuta; para empresas, pois além de oferecer benefícios e qualidade de vida no trabalho mais satisfatória para seus funcionários também obtêm maiores lucros com a mão de obra mais preparada e disposta para enfrentar o dia a dia. Também sugerimos a implementação da GL nas Instituições de ensino, para seus funcionários e alunos estarem mais preparados com exercícios de alongamento, aquecimento e relaxamento beneficiando o corpo e a mente.

## REFERÊNCIAS

AUGUSTO, V. G. et al. Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta, **Rev. Bras. Fisioter**, São Carlos, v. 12, n. 1, p. 49-56, jan./fev. 2008.

FERREIRA, M. T.; ROBSON, W. G. 2012. GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO ESCOLAR: um estudo de caso na escola CINTRA – Centro Integrado do Rio Anil, **Revista Sapientia**. Edição V, vol V, nº 5, ano 3. agosto/2012. ISBN 2178 4019

MACIEL, R.H. et al. Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?, **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, 2005, vol. 8, pp. 71-86.

TIRLONE, A. S.; MORO, A. R. P. **Interferência do vestuário no desempenho, na amplitude de movimento e no conforto na ginástica laboral**, DOI: 10.5007/1980-0037.2010v12n6p443.