



# 2007 ANO DA GINÁSTICA LABORAL

O Sistema CONFEF/CREFs elegeu o ano de 2007 como o Ano da Ginástica Laboral em razão da importância dessa atividade para o trabalhador e para a sociedade de modo geral, no que tange à prevenção de doenças e à promoção de saúde, por meio de estilo de vida ativo.

## Demanda social instiga o interesse de outras categorias

O crescente interesse dos trabalhadores neste tipo de atividade, faz com que os Profissionais de Educação Física também se mobilizam para oferecer serviços em Ginástica Laboral. No entanto, outros profissionais tentam se apropriar de parte desse mercado. Nesse sentido, a fim de dirimir quaisquer dúvidas sobre o profissional que deve assumir a frente dessa prestação de serviço, apresentamos o histórico a respeito do surgimento da Ginástica Laboral, dos objetivos para os quais foi implementada e de sua relevância para o trabalhador.

**Quando pensamos em bem estar geral na empresa, a atuação multiprofissional é fundamental para alcançar os objetivos, porém devemos respeitar as habilitações de cada profissão. A função do profissional de Educação Física é atuar na prevenção. Nos casos de lesões já estabelecidas, aí sim é necessária a atuação de outros profissionais da área da saúde. Na área da saúde, devemos respeitar o campo de atuação para que haja um real benefício da sociedade.**

Prof. Marcelo Ferreira Miranda (CREF000002-G/MS)  
– Conselheiro Federal CONFEF

O termo GINÁSTICA LABORAL não deixa margem à dúvida! Refere-se à uma atividade que nasceu para prevenção de doenças e promoção do bem-estar do trabalhador. Sendo essa sua finalidade, o Profissional de Educação Física é o que 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.

**Ginástica Laboral ou Fisioterapia Laboral? Tudo vai depender da intencionalidade. Cada profissional tem sua formação, de onde vem sua competência. Basta definir o problema (pessoa sadia ou com lesão) para escolher o profissional. O importante é que trabalhem de acordo com suas possibilidades, fazendo o que sabem, de acordo com as leis estabelecidas e vigentes, visando sempre o melhor para o bem mais precioso do mundo: o ser humano.**

Prof. Jeane Arlete Marques Cazelato (CREF 000003-G/RS) – Conselheira Federal CONFEF e Presidente CREF2/RS

## Um pouco de história

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 que se tem notícia sobre este tipo de experiência é um manual editado na Polônia, em 1925. Posteriormente, surgiram também outras publicações na Holanda e na Rússia.

Neste último país, 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, 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. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto Ginástica Laboral Compensatória”.

...“Não consigo entender a dúvida de alguns profissionais ou empresários... Talvez, Ginástica Laboral não seja o nome mais adequado, embora seja o de uso. Quem sabe se chamássemos de Ginástica na Empresa, ou Ginástica Preventiva e de Fortalecimento. A verdade é que Ginástica é atribuição do Profissional de Educação Física, nenhum outro mais. Onde ela é praticada e para que fim, isso pouco importa, desde que, orientada por profissional com registro no Sistema CONFEF/CREFs.”

Prof. Gilberto José Bertevello (CREF 000001-G/SP)  
– Conselheiro Federal CONFEF

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.

## Formando hábitos para uma vida ativa

Este desenvolvimento histórico redonda hoje numa compreensão da Ginástica Laboral como a formação do hábito da prática lúdica de atividade física para o estilo de vida ativo, socialização e melhoria de qualidade de vida do trabalhador, com conseqüente fortalecimento da indústria. Esta definição geral frequentemente incide em objetivos operacionais junto às empresas tais como:

- 1 - Sensibilizar e orientar trabalhadores para a importância e o desenvolvimento da prática regular do exercício físico e da ludicidade da atividade física para a melhoria da saúde ocupacional e geral.
- 2 - Sensibilizar e orientar trabalhadores e eventualmente seus familiares para a importância do lazer como fator de melhoria da qualidade de vida.
- 3 - Conscientizar o trabalhador para o conhecimento do seu corpo e seus limites.
- 4 - Promover situações que valorizem as relações interpessoais e comunitárias no trabalho.
- 5 - Contribuir para o fortalecimento da Indústria e os serviços por meio do exercício de sua responsabilidade social.

Desta forma, há razões históricas de ordem científica para que os pressupostos da Ginástica Laboral sejam o preventivo, o sócio-educativo e lúdico.

Portanto, não há o que confundir:

**Ginástica Laboral é atividade preventiva. Conseqüentemente, os serviços devem ser prestados exclusivamente por Profissionais de Educação Física.**

A tradição da Ginástica Laboral e das demais atividades físicas na empresa, tanto no Brasil como em âmbito internacional, tem tido enfoque dominante sobre o desenvolvimento sócio-cultural dos trabalhadores. As intervenções terapêuticas têm constituído exceções, pois uma melhor qualidade de vida no trabalho não consiste apenas em dar combate às doenças. Sugiro que não se substitua o principal pelo secundário em prol de eventuais vantagens profissionais”.

Prof. Lamartine Pereira DaCosta (CREF 000118-G/RJ)  
– Conselheiro Federal CONFEF

**Na próxima edição, voltaremos a abordar o tema. Não perca.** 