

Ginástica Laboral é **modismo** ou veio para ficar?



Prof. Fabiana Figueiredo
(CREF 009944-G/SC)

Ultimamente, uma porcentagem muito alta de meu tempo dedicado ao trabalho tem sido referente à Ginástica Laboral (GL): seja fazendo consultorias, treinamentos, palestras, ministrando cursos ou disciplinas, lendo/me atualizando sobre o assunto, ou mesmo aplicando aulas práticas da modalidade.

Tenho tido o prazer de conhecer e me relacionar com pessoas maravilhosas, de fato comprometidas com as questões referentes à saúde do trabalhador. Entre essas pessoas estão desde dirigentes de empresas até estudantes de Educação Física, futuros profissionais da referida área.

Assim, de “um lado” temos os CONTRATANTES dos Programas de GL, em sua grande maioria leigos no que diz respeito ao assunto – pessoas que contratam em busca de algum resultado positivo, que se reverta em benefícios para a empresa – e “de outro lado” temos os CONTRATADOS, ou seja, as empresas prestadoras do serviço de GL, que possuem (ou deveriam possuir), estagiários e profissionais competentes e conhecedores do tema que supostamente se propõem a trabalhar.

Bem, se a questão sobre a falta de conhecimento sobre a Ginástica Laboral por parte de quem contrata esse programa para ser aplicado dentro das empresas já é algo esperado, mas que merece reflexão, que dirá da ignorância que paira sobre alguns dos prestadores do serviço em si.



Dia desses, em meio a um curso de GL, eis que um aluno – profissional da área – diz para o grupo as seguintes palavras:

- Bem pessoal, ainda bem que estou fazendo este curso, porque agora posso ver o absurdo que estão fazendo lá na academia que eu trabalho. A academia “vende” Ginástica Laboral como uma modalidade de aula de ginástica. No quadro de horários da academia, o aluno pode optar:

14horas – aula de localizada

15horas – aula de jump

16horas – aula de Ginástica Laboral...

Penso que a primeira coisa que nós, profissionais de Educação Física, temos a fazer, é “enquadrar” uma definição para Ginástica Laboral, pois somente assim, poderemos começar a nos posicionar e a conquistar mais respeito dos demais.

Contínuo “batendo na mesma tecla”: Só conseguiremos uma boa colheita com profissionais competentes, qualificados e comprometidos com a Ginástica Laboral.

A meu ver, a Ginástica Laboral é uma proposta de exercícios físicos a serem realizados diariamente durante a jornada de trabalho, buscando compensar os movimentos repetitivos inerentes à atividade laboral cotidiana, à ausência de movimentação, ou mesmo compensar as posturas que causam algum tipo de constrangimento físico e que são assumidas durante o período de trabalho. (Figueiredo, 2007)

Analisando a definição, já fica claro que a GL é aquela realizada no local de trabalho, durante a jornada dos trabalhadores sem questão.

Ou seja, na academia, não se faz Ginástica Laboral.

Só seria possível se fazer a GL na academia de ginástica, se esta fosse aplicada nos funcionários da mesma, com uma prévia análise das condições e exigências da atividade laboral daquele grupo específico.

O importante é que os prestadores de serviço em GL, bem como os profissionais, compreendam que se o programa de GL não for visto com a seriedade de que necessita, não conseguirá sobreviver às pressões do mercado, cada vez mais pontuadas e crescentes.


Atualmente, a busca por RESULTADOS é algo imperativo e quem tem sequer uma ínfima experiência em lidar com empresários ou dirigentes de corporações, sabe do que estou falando.

Dessa forma, se há a intenção (e eu espero sinceramente que haja) de que a GL não seja uma moda passageira, lembrada como “uma perda de tempo” dentro da empresa moderna, precisamos investir nosso tempo em estudar, ler, debater, crescer, conhecer, nos aprofundar sobre o tema, buscando sempre as melhores e mais frutíferas possibilidades de intervenção.

Porque, estou certa de que a GL tem todos os quesitos e as características necessárias para se firmar como algo realmente útil e importante no que diz respeito às questões motivacionais e preventivas, que tragam de fato saúde e bem-estar para o trabalhador.

Mas é válido ressaltar que, apesar da contratação dos Programas de Ginástica Laboral estar em ritmo de crescimento, estamos numa época de plantio, onde cada semente que for lançada, trará frutos num futuro bem próximo.

Contínuo “batendo na mesma tecla”: Só conseguiremos uma boa colheita com profissionais competentes, qualificados e comprometidos com a Ginástica Laboral.

Fabiana Figueiredo é profissional de Educação Física, Mestre em Ergonomia, e há quinze anos atua no mercado de trabalho, realizando Consultorias em empresas e ministrando palestras e treinamentos sobre Saúde, Qualidade de Vida, Bem-estar, Liderança, Programas de Promoção de Saúde, Ergonomia e Ginástica Laboral. É autora do livro “Ginástica Laboral e Ergonomia” e dos DVDs “Como garantir o sucesso de suas aulas de Ginástica Laboral.” e “Ginástica Laboral – cinco sugestões de aulas práticas.” 

Contato: www.fabianafigueiredo.blogspot.com