

# A Educação Física no ambiente corporativo



**Cada vez mais empresas e organizações vêm investindo em programas de qualidade de vida junto aos seus funcionários. É mais uma janela que se abre para a atuação do Profissional de Educação Física**

Em 2010, o Produto Interno Bruto (PIB) – a soma de todos os serviços e bens produzidos no país – cresceu 7,5%. Para se ter uma ideia, o Brasil só ficou atrás da China e da Índia, países que vem mantendo altas taxas de crescimento nos últimos anos. Isso significa dizer que as empresas estão investindo mais, tanto em recursos materiais quanto em humanos.

Você deve estar se perguntando: e o que isso impacta para o Profissional de Educação Física? Imagine uma empresa que se preocupa com a promoção e prevenção da saúde do seu colaborador. Com o bom momento econômico vivido pelo Brasil, investimentos em programas de qualidade de vida tendem a crescer substancialmente. E, certamente, abrem excelentes oportunidades de atuação para o Profissional de Educação Física dentro das organizações, do ambiente corporativo.

Uma das razões da importância desse investimento é simples: quanto melhor a saúde do colabo-

rador, menos gastos a organização terá com planos de saúde, por exemplo, além de aumentar a sua produtividade a longo prazo. Além disso, as faltas por questões de saúde tendem a diminuir drasticamente. Enfim, está cada mais claro para os executivos que a saúde do funcionário não entra como despesa na demonstração contábil, e sim como investimento.

“Uma pesquisa afirma que para cada dólar investido pelo governo em prevenção, economizam-se 3,2 dólares em tratamento de saúde. O mesmo pode-se ser dito em relação às empresas”, explica o coordenador do Projeto Amil Praticando Saúde, Cássio Mazzarotto. **(saiba mais sobre o projeto na página 16 desta edição)**

“Está ficando claro para os executivos que o sedentarismo traz prejuízos no mundo inteiro. E é muito comum nas empresas pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física, que estão com sobrepeso e baixa aptidão física. Isso traz prejuízo, porque

essas pessoas trabalham atualmente em um ritmo muito forte de movimento, de concentração mental e precisam estar preparadas física e mentalmente para desempenhar suas funções”, destaca a presidente da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), Prof. Valquíria de Lima (CREF 000089-G/SP). **(confira uma entrevista com a profissional na página 14 desta edição)**

“Durante anos as pessoas faziam muitos movimentos nas tarefas do dia a dia, nos seus trabalhos. De repente, da noite para o dia, elas passaram a ter uma vida mais sedentária, porém sem nenhuma prática de atividades físicas e esportivas. Hoje, dentro das empresas está ficando mais nítido que não é possível manter bons indicadores de saúde sem a educação para uma vida mais ativa”, complementa.

Diante deste quadro, o trabalho do Profissional de Educação Física que atua dentro do ambiente corporativo passa a ter maior relevância e importância não só para a melhoria da qualidade de vida do colaborador, mas até mesmo para um melhor desempenho da empresa no mercado.

“O apoio e a expertise do Profissional de Educação Física fazem toda a diferença”, afirma Mazzarotto.

## Educando para a saúde

Tão importante quanto orientar os colaboradores durante a prática de exercícios laborais ou de outros gêneros, o papel de “educador” do Profissional de Educação Física é fundamental para que a prática não fique restrita ao interior da organização.

“Além da prevenção existe o processo de conscientização do funcionário. Não é só o exercício físico, compensatório. Há a questão educacional também para que a prática de atividades físicas se estenda para fora do ambiente de trabalho”, relata a Profissional de Educação Física Djanne Dantas de Souza (CREF 009501-G/RJ), que atua há mais de dez anos no ambiente corporativo. “Se ele está bem orientado aqui dentro da empresa, certamente isso vai se refletir na vida dele lá fora”.

Uma das organizações atendidas pela profissional é um biolaboratório. O ambiente sério e silencioso

muda completamente quando a Prof. Djanne chega ao escritório da empresa no Centro do Rio de Janeiro. Neste momento, os colaboradores já sabem: é hora de deixar o computador de lado para mais uma sessão de ginástica laboral.

“A disposição melhora, você fica mais ativo. A ginástica laboral tem benefícios, ainda mais com a orientação de um Profissional de Educação Física”, reconhece a gerente de Serviços Administrativo da empresa, Sônia Magalhães.

“Para nós que trabalhamos o tempo todo no escritório faz bastante diferença. Por ser um trabalho bem estressante, em que você passa o dia no computador, estipular um horário para fazer uma atividade laboral é sempre muito bom”, conta a gerente de Pesquisa Clínica, Aldrey Oliveira.

“Nós acabamos ajudando também para a socialização deles. As aulas são sempre descontraídas, fazendo com que os funcionários interajam entre si. Isso contribui diretamente para o combate ao estresse no trabalho”, complementa a Profissional de Educação Física.

Segundo a Prof. Djanne, para o Profissional de Educação Física que deseja trabalhar neste campo é essencial entender que existem exercícios para cada tipo de empresa. Para isso, é importante a realização de pesquisas, conversas com o setor responsável pela contratação dos serviços de um Profissional de Educação Física ou de uma empresa especializada.





“A gente não entra na organização e passa qualquer exercício. Fazemos pesquisas com os funcionários, conversamos com o gestor, para aí sim traçar um diagnóstico e ver quais tipos de exercícios são os mais adequados para determinado grupo. Às vezes os gestores relatam que os funcionários estão tendo problemas de cervicalgia, lombalgia ou tendinite, por exemplo. Procuramos então focar o nosso trabalho para prevenir estes tipos de problemas”.

## Trabalho diferenciado

A diferença entre os setores, áreas ou, até mesmo, o ramo de atuação da empresa também deve ser levado em consideração ao traçar o diagnóstico e um planejamento de ações. A própria Prof. Djanne, além da empresa citada acima, trabalha também em uma multinacional do ramo de pneus. Só que lá, ao invés de mesas, cadeiras e computadores, o trabalho é com

profissionais que atuam no chão de fábrica. E aí, a conversa é outra: “Neste caso, foi necessário montar um planejamento completamente diferente do pessoal que ficava no escritório da própria empresa”.

“Se eu trabalho muito tempo sentado, eu vou ter mais sobrecarga de coluna, lombar e cervical, além dos punhos. Mas e se eu trabalho movimentando pesos? Em pé? Então eu tenho que direcionar cada vez mais os exercícios para compensar essas estruturas que são mais solicitadas no dia a dia, visando à preparação do corpo como um todo. Neste caso, é preciso fazer um trabalho geral e específico”, orienta a Prof. Valquíria de Lima.

Além disso, de acordo com a Prof. Djanne, a mensuração é fundamental para justificar o investimento da empresa neste tipo de programa. “Semestralmente fazemos mensurações, verificando o IMC, força, peso e aplicando um teste de flexibilidade. A partir da análise desses resultados direcionamos nossas próximas ações”, explica.

Certamente, como foi fito, o cenário econômico é propício aos investimentos em programas que visam à qualidade de vida dos colaboradores nas empresas. E quando falamos de promoção e prevenção da saúde, o Profissional de Educação Física, sem dúvida, é o agente principal deste processo.

## Entrevista

### Prof. Valquíria de Lima, presidente da ABGL

“As expectativas no mercado de trabalho são as melhores possíveis!”

**REVISTA EF – Para começar, simples e objetivamente: porque o Profissional de Educação Física é importante dentro de uma organização?**

**Prof. Valquíria de Lima** – Está ficando claro para os executivos que o sedentarismo traz prejuízos no mundo inteiro. E é muito comum nas empresas pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física, que estão com sobrepeso e baixa aptidão física. Isso traz prejuízo, porque essas pessoas trabalham atualmente em um ritmo muito forte de movimento, de concentração mental e precisam estar preparadas física e



mentalmente para desempenhar a sua função. Logo, a gente vê que, mais do que nunca, a ‘educação’ está sendo a palavra mais valiosa para as empresas. Neste caso, o Profissional de Educação Física é quem vai educar as pessoas para utilizarem melhor o seu corpo, o seu movimento de forma adequada nas tarefas do dia a dia.

### **REVISTA EF – No caso da ginástica laboral, que benefícios para o colaborador e para a empresa ela pode proporcionar?**

**Prof. Valquíria de Lima** – A ginástica laboral tem sido trabalhada do ponto de vista da melhora do clima organizacional e da qualidade de vida dos colaboradores, do gerenciamento do estresse, olhando por uma vertente mais de Recursos Humanos. Sob o ponto de vista da saúde ocupacional, os benefícios mais visíveis são: maior consciência corporal e disposição, menor tensão muscular e fadiga, e também uma excelente ferramenta de prevenção e promoção de saúde.

### **REVISTA EF – Quais as perspectivas para os profissionais de Educação Física que desejam trabalhar neste campo?**

**Prof. Valquíria de Lima** – As expectativas no mercado de trabalho são as melhores possíveis! Isso porque houve mudanças nas leis previdenciárias. Hoje as empresas estão com uma gestão de afastamento muito maior do que existia antes. Logo, para que elas tenham uma diminuição nos afastamentos por problemas de saúde, as empresas fazem investimentos enormes nos programas de prevenção da saúde. Além disso, tramita na Câmara dos Deputados, em Brasília, um projeto de lei que obriga a oferta de ginástica laboral para todo servidor público direto e indireto, visando compensar a postura estática e repetitiva que ele adota durante o trabalho administrativo. *(PL 6083/09, do deputado Luiz Couto, que “institui a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral no âmbito dos órgãos e entidades da administração pública federal direta e indireta”)*

### **REVISTA EF – E quanto à formação? O que você recomenda aos profissionais que querem atuar no ambiente corporativo?**

**Prof. Valquíria de Lima** – Infelizmente, existe uma certa dificuldade em encontrar profissionais com conhecimentos sólidos para atuar nas empresas. Não bastam conhecimentos inerentes apenas à profissão. É preciso possuir uma gama de informações básicas

da área de ergonomia, postura, promoção de qualidade de vida no trabalho, dentre outras. Este é um campo em que o Profissional de Educação Física terá uma atuação interdisciplinar. O que sugerimos é que os profissionais procurem cursos de extensão e pós-graduação em áreas interdisciplinares relacionadas. Eu não preciso necessariamente fazer uma pós em ginástica laboral, por exemplo. Mas posso fazer em ergonomia, em RH, mas dentro de áreas em que ele obtenha conhecimentos de saúde ocupacional. Isso a gente não tem na graduação.

### **REVISTA EF – Qual a importância da ABGL para a intervenção profissional neste campo?**

**Prof. Valquíria de Lima** – A ABGL fez um trabalho no ano passado de coleta e análise de todas as dissertações de mestrado e doutorado produzidas na área de Educação Física com resultados científicos sobre a ginástica laboral. Por que isso? Uma empresa pode falar que ela melhorou a sua produtividade. Mas este quadro pode ter sido melhorado porque os funcionários receberam um aumento de salário, ela trocou a diretoria ou contratou novos colaboradores. É muito difícil você vincular e controlar que aquele indicador tem relação direta com a ginástica laboral. Daí a importância desses estudos para a especialidade. Além disso, vale ressaltar que a associação começou com a reunião de empresas que prestam serviços de ginástica laboral e profissionais e acadêmicos que estudam a especialidade do ponto de vista científico. E essa junção da área comercial com a visão científica foi muito importante, pois começamos a dar um formato sobre o que é a ginástica laboral, quem deve prestar esse serviço, o que se tem de metodologia específica na área etc. Hoje temos um conteúdo mais completo do que as empresas podem esperar de um programa de ginástica laboral.

### **REVISTA EF – Existem ações mais específicas da ABGL que contribuíram para a ginástica laboral e a intervenção dos profissionais de Educação Física?**

**Prof. Valquíria de Lima** – Nesses quatro anos de existência, produzimos um manual com as diretrizes técnicas para que pudéssemos contribuir para o planejamento, aplicação e qualidade das aulas de ginástica laboral. Começamos também a fazer reuniões com as instituições de ensino e fizemos parcerias com alguns CREFs do Brasil. Logo, o movimento que começou em São Paulo já se espalhou por outros estados.