



# Ginástica Laboral:

## Definindo os campos de atuação



### Como surgiu?

A Ginástica Laboral tem suas origens na detecção por parte dos governos, sindicatos e setor produtivo da sociedade (empresas e trabalhadores) da necessidade de preservação da saúde dos trabalhadores. Se por um lado privilegia-se alcançar a melhoria da qualidade de vida no trabalho, por outro (o dos empresários) busca-se o aumento da produtividade das empresas/corporações. Por esta razão, a ênfase da Ginástica Laboral passou, nos últimos anos, da melhoria das condições do trabalho para o desenvolvimento dos Recursos Humanos na empresa.

Esta necessidade baseia-se em três pilares históricos: Ambiente de trabalho, Segurança e Prevenção; e é neste último pilar que encontramos seu campo de intervenção em termos de Educação Física. Diversas outras profissões estão conectadas a esta ampla rede de ações que compõem o conceito de qualidade de vida. Entre elas podemos destacar a medicina do trabalho (figura obrigatória por lei em casos de grandes empresas), assistência social, engenharia e design (voltadas para as questões da ergonomia), psicologia, recursos humanos, Educação Física e fisioterapia.

Por definição, a Ginástica Laboral consiste em realização de atividades físicas, esportivas, recreacionais e de caráter sócio-cultural, ressaltando-se que apenas um mínimo destas atividades está restringido exclusivamente a exercícios físicos propriamente ditos. No aspecto sócio-cultural, inclusive, algumas empresas extrapolam seu objetivo primário (a saúde do trabalhador) e estendem estas atividades e benefícios para toda sua família. Esta definição mais ampla é a dominante no mundo do trabalho e se aproxima dos requisitos e proposições da Organização Internacional do Trabalho (OIT). A Ginástica Laboral é uma parte do que a OIT chama de qualidade de vida no trabalho.

É curioso pensarmos que o Decreto-Lei nº 1713 de 1939, que dispunha sobre o Estatuto dos Funcionários Públicos, criou os “Centros de Educação Física e Cultural para recreio, aperfeiçoamento moral e intelectual dos funcionários e de suas famílias, fora das horas de trabalho”.

Este Decreto-Lei refletia a realidade do setor privado que mantinha clubes subvencionados para opção de lazer de seus empregados. Já em 1901, a Fábrica de Tecidos Bangu, sediada no Rio de Janeiro, utilizava o futebol como forma de integrar seus empregados e de oferecer uma opção de esporte recreacional. Posteriormente, nos anos de 1920 e de 1930, grandes empresas sediadas no Brasil já ofereciam estas oportunidades a seu corpo de funcionários. Além da Fábrica de Tecidos Bangu, Banco do Brasil, Light & Power e Caloi eram algumas delas.

Aparentemente de forma inconsciente, os empresários, a maioria descendentes de europeus que adotavam esta postura, naquela época, já percebiam as vantagens oferecidas pelo esporte e lazer tanto aos empregados (pela proteção da saúde psicossomática do trabalhador), quanto às empresas (pelo relevante aumento de produtividade). Conforme detectado em 1988 pelos participantes do I Seminário de Associações Esportivas, que reunia 23 empresas da região de

Blumenau (SC), o entendimento da atividade passa de uma atitude paternalista para outra de desenvolvimento de recursos humanos e simultâneo aumento de eficiência e lucratividade.

## A questão atual

Uma das discussões que se apresentam recentemente versa sobre a atuação de Fisioterapeutas na área de Ginástica Laboral, que seria de responsabilidade do Profissional de Educação Física. Mas o que definiria a intervenção de um ou outro profissional na Ginástica Laboral? Segundo o Prof. Lamartine Pereira DaCosta, organizador do Atlas do Esporte no Brasil, “os dois podem estar enganados ou os dois podem estar certos...” Segundo ele – opinião compartilhada pelo Presidente do CONFEF, Jorge Steinhilber –, tudo se define na intervenção a que os profissionais estão se dedicando.

“Gostaria apenas de ressaltar que causa certa estranheza a mim e talvez à população em geral ver fisioterapeutas ampliando sua abrangência profissional para áreas esportivas e recreacionais, a partir do mercado da Ginástica Laboral. Esta atitude coloca sua própria identidade profissional em risco, desde que a terapia está sendo abandonada em prol do desenvolvimento de atitudes compor-

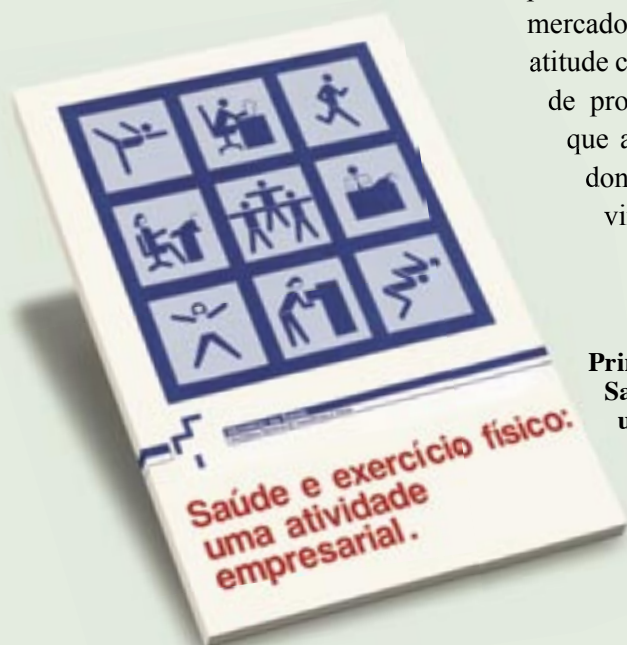
**Primeira edição do livro  
Saúde e Exercício Físico:  
uma atividade empresarial  
1991 - Editora Ideal**



**Exercício no pátio de uma empresa.**

tamentais e preventivas. É possível que, ao se continuar esta tendência, o fisioterapeuta perca o nexo e delimitação de sua especialização. E se vale tudo para o fisioterapeuta, sua intervenção vai perder o seu valor. Esta linha de conta deriva também em um inevitável confronto com os especialistas da medicina do trabalho, atividade regulamentada em âmbito nacional e direcionada por acordos internacionais. Tal confrontação jamais houve com o médico do trabalho e o Profissional de Educação Física, porque historicamente eles têm trabalhado de modo complementar”, analisa o Prof. Lamartine.

A E.F. procurou alguns Profissionais do setor e aponta que a tendência, assim como em todo setor de saúde, é a busca integrada de soluções, com papéis e intervenções bem definidos, garantindo que o foco de cada ação profissional não seja desvirtuado. Segundo o Prof. Edivaldo Farias (leia a entrevista, nesta edição), a questão vai além da multidisciplinaridade. O que todos os setores da saúde devem buscar é a interdisciplinaridade, já que,



para oferecer uma solução completa e necessária para os problemas apresentados são multicausais.

Alguns afirmam que, por seu caráter profilático, a Ginástica Laboral foge completamente aos domínios do Fisioterapeuta. Assim como qualquer atividade curativa foge às raias do Profissional de Educação Física. Isto fica explícito claramente nas definições legais a respeito (leia box). Elas delimitam as intervenções de cada um destes dois setores da saúde.

Baseando-se exclusivamente nestes conceitos e em seus procedimentos éticos e legais, e apesar de qualquer resolução que possa ser divulgada pelos Conselhos em questão, o que realmente vale são as determinações das Leis Federais.

Como em diversas outras áreas (dança, ioga etc.), o entendimento do Presidente do CONFEF, Jorge Steinhilber, recai sobre a questão da intencionalidade. “Cada profissional tem sua competência e sua função social. Definindo-se o propósito, define-se o profissional a ser procurado”, afirma.

FOTO - SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO



Funcionários exercitam-se ao ar livre

## Fisioterapeuta

Profissional de Saúde, com formação acadêmica Superior, habilitado à construção do diagnóstico dos distúrbios cinéticos funcionais (Diagnóstico Cinesiológico Funcional), a prescrição das condutas fisioterápicas, a sua ordenação e indução no paciente bem como o acompanhamento da evolução do quadro clínico funcional e as condições para alta do serviço.

Atividade de saúde, regulamentada pelo Decreto-Lei 938/69, Lei 6.316/75, Resoluções do COFFITO, Decreto 9.640/84, Lei 8.856/94.

## Profissional de Educação Física

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.

Conforme Art. 3º da Lei 9.696/98.

*“A equipe que ministra a Ginástica me incentivou a fazer caminhadas, trocar o elevador pela escada sempre que for possível. Ou seja, adquirir hábitos que promovam minha saúde.”*

**Elym Franco Rodrigues da Cunha, documentadora.**

Uma das facetas da atividade baseia-se num conjunto de práticas elaboradas, em função da atividade profissional a que se destina, utilizando-se de movimentos compensatórios nas estruturas do corpo mais utilizadas durante a execução do trabalho e ativando as que não são muito requeridas, com o objetivo de relaxá-las e/ou tonificá-las.

Estima-se que 95% das atividades da dita Ginástica Laboral estão centrados em atividades esportivas e recreacionais e que, se possível, envolvam os familiares dos funcionários a que se destinam.

## A situação do mercado

A competência do Profissional de Educação Física sobre a Ginástica Laboral é histórica, comprovada e delimitada por lei (visto que a Lei 9696/98 dispõe sobre a prerrogativa destes profissionais serem responsáveis por orientação de atividades físicas e esportivas).

Tratando-se de um mercado emergente e promissor, à medida em que a maioria das empresas está

implantando projetos de Ginástica Laboral, pessoas procuram incluir-se no mercado, em particular os fisioterapeutas, orientando, ministrando e conduzindo atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e recreativos, intervenção para a qual não estão qualificados nem respaldados pela lei que regula a profissão.

---

***“A Ginástica Laboral trabalha músculos do corpo que eu nunca havia exercitado na academia, além de aliviar o estresse no meio da jornada de trabalho e promover a integração entre os funcionários.”***

**Milady Bonfim Jesus, 46 anos, Analista de Sistemas. Ela pratica Aeróbica há 20 anos.**

---

## **Campos de atuação bem definidos**

Os fisioterapeutas estão habilitados à construção do diagnóstico dos distúrbios cinéticos funcionais (Diagnóstico Cinesiológico Funcional), a prescrição das condutas fisioterápicas, a sua ordenação e indução no paciente, bem como o acompanhamento da evolução do quadro clínico funcional. A incumbência deles é o acompanhamento e o tratamento das lesões já instaladas. Limite este que já está fora da ação do Profissional de Educação Física.

O Profissional de Educação Física atua, por meio de métodos preventivos, para minimizar e/ou evitar a possibilidade de ocorrência de lesões decorrentes das atividades repetitivas/cotidianas, do estresse causado pela atuação laboral e de

atividades que tragam algum risco para os trabalhadores.

Portanto, é bastante evidente o campo de atuação de cada profissional, sendo que o termo Ginástica Laboral pode ser usado pelas duas categorias, contanto que as intervenções fiquem claramente definidas.

---

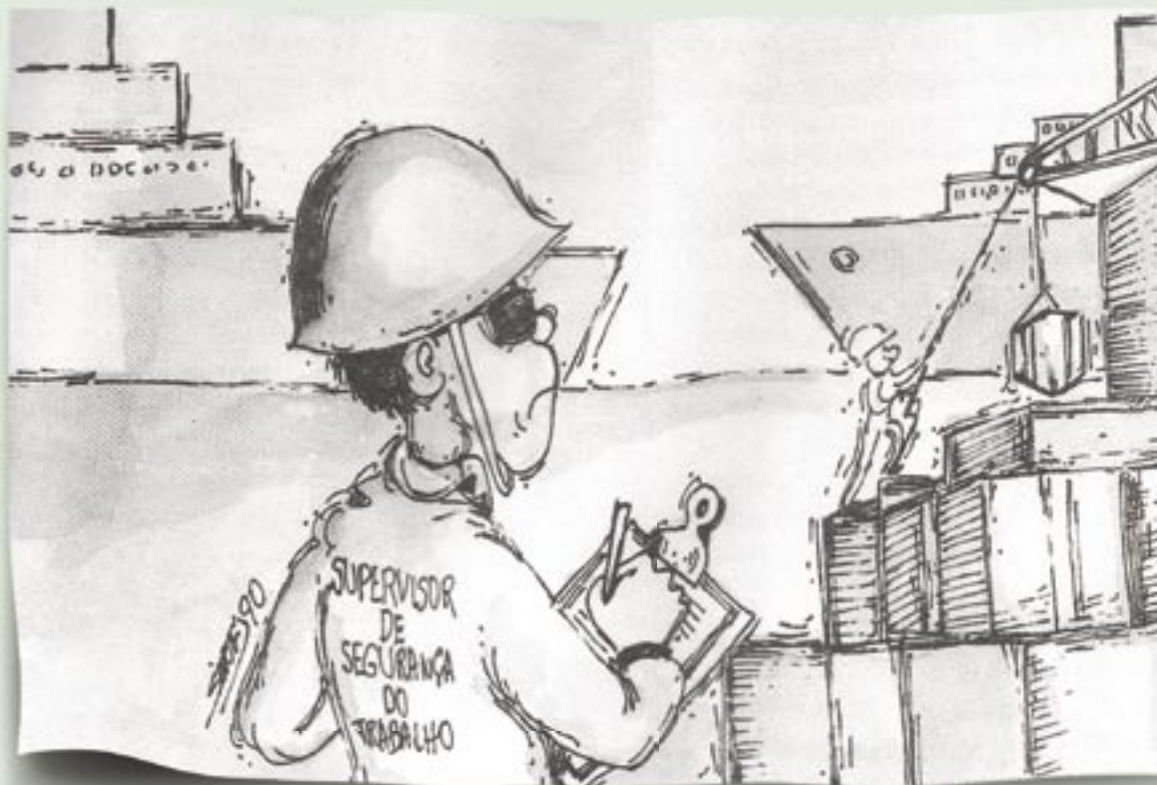
***“A atividade física no trabalho promove a integração dos funcionários pela saúde e alivia o estresse”,***

**Ronaldo Barbosa Rodrigues, 46 anos, Analista de Sistemas.**

---

É ainda responsabilidade do Profissional de Educação Física, ao encontrar trabalhadores em situação em que a saúde já esteja comprometida, recomendar o acompanhamento por profissional de

ILUSTRAÇÃO - SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO



Fisioterapia e ou Medicina, pois trata-se de reabilitação/tratamento. Uma vez tendo alta do Fisioterapeuta/Médico, este trabalhador poderá reintegrar-se ao grupo que participa das atividades preventivas.

Definidas as áreas, cabe aos profissionais formarem equipes multiprofissionais para que possam oferecer serviço compatível com as demandas do mercado.

Melhorar as condições físicas, fisiológicas e psicológicas dos funcionários, tratar de suas enfermidades, estimular um estilo de vida ativo é melhorar a qualidade de vida dos cidadãos. Enquanto isso, as empresas agradecem, pois terão colaboradores mais produtivos e comprometidos com os objetivos corporativos, para os quais receberam a devida formação.

## Equipe Multiprofissional é fundamental para o sucesso

Já na edição de agosto de 2004, a Revista E.F. discutiu a importância da Ginástica Laboral no contexto sócio-econômico do país. Não deixe de ler esta matéria. Naquela ocasião, a Prof. Valquíria Lima já defendia a atuação multiprofissional como fundamental para alcançar os objetivos da empresa e dos trabalhadores: “A experiência nos mostra que muitas vezes o sucesso das implantações do Programa de Ginástica Laboral é garantido pela integração entre os departamentos de Segurança do Trabalho, Medicina

Ocupacional e Recursos Humanos. Além desses aspectos, outras técnicas podem complementar o programa, como por exemplo: massagem, ioga e exercícios chineses. A função principal do Profissional de Educação Física é atuar na prevenção. Nos casos de lesões já estabelecidas é necessária a atuação de outros profissionais da área da saúde, tais como médicos, psicólogos, nutricionistas e fisioterapeutas. O crescimento dos programas de atividade física nas empresas já está contribuindo para uma maior união entre os profissionais da área de saúde. É importante que seja respeitado o espaço de atuação de cada um, para que esse trabalho tenha resultados concretos e determine um caminho para uma vida mais saudável também no ambiente de trabalho”.

Fábrica BANGU, em 1901



FOTO - SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO

# Ginástica Laboral é da competência de Profissionais de Educação Física

O Profissional de Educação Física é o único apto a orientar atividades físicas



CREF 002665-G/RJ

Mestrado em Educação e Desenvolvimento Humano.

Professor dos Cursos de Educação Física/Fisioterapia da Estácio - RJ



## Como o senhor vê a disputa entre a Educação Física e a Fisioterapia pela Ginástica Laboral?

Sinceramente, acho esta disputa um tanto quanto desnecessária se considerarmos o conhecimento acumulado e necessário que deve ser aplicado aos negócios ligados à saúde do trabalhador. Sob o ponto de vista dos clientes, ou seja, as pessoas ou empresas que efetivamente esperam soluções para os problemas e pagam por elas, é muito “estranho” que haja profissionais disputando espaço para fazer o que precisa ser feito. Ainda mais quando se há tanto por fazer.

Nos dias de hoje, dificilmente vamos encontrar empresas querendo comprar simplesmente Ginástica Laboral. Elas querem soluções em saúde, bem-estar e qualidade de vida para seus colaboradores. Neste aspecto, acho que tanto o Profissional de Educação Física quanto o Fisioterapeuta têm grandes contribuições a oferecer de forma integrada. O que precisa de fato é que sejam definidos parâmetros claros de intervenção de um e de outro e, ainda, em que espaços a ação precisará ser conjunta. Minha percepção é de que ambas as categorias em separado não são capazes de oferecer a solução completa e necessária, pois estes problemas são, de uma forma geral, multicausais.

## Quais as diferenciações das intervenções em questão?

Acho que ambas podem contribuir com o processo de restabelecimento, manutenção e melhoria das condições de saúde do trabalhador – no caso das atividades realizadas no âmbito empresarial –, mas é preciso definir melhor o foco de cada ação profissional.

Quando se trata da implantação de programas de exercícios físicos orientados com vistas à melhoria das condições de saúde dos trabalhadores – independente do fato de haver ou não casos patológicos já instalados em colaboradores da empresa contratante – estamos falando, no meu entender, da Ginástica Laboral, Ginástica na Empresa ou programas de nomenclatura semelhante, que devem ser orientados e conduzidos por Profissionais de Educação Física. Nestes casos o foco é coletivo, de abrangência corporativa e ligado diretamente aos objetivos estratégicos da empresa. Possivelmente ela buscou o programa por desejar melhorias globais em alguns indicadores de desempenho e estes são representativos da saúde dos seus colaboradores e da sua capacidade produtiva – absenteísmo, redução de acidentes do trabalho, consultas ambulatoriais, produtividade e outros.

---

*“Profissionalizar é mais do que formar-se, é tornar-se maduro, adulto, sério e comprometido com os princípios daquilo que escolheu como profissão. É deixar de agir como amador.”*

---

Obviamente, os casos de dores já instaladas – como lombalgias, L.E.R./D.O.R.T. e outras sintomatologias relacionadas às atividades profissionais lá desempenhadas – não serão suficientemente resolvidos somente com estes programas de exercícios físicos orientados, pois demandam uma abordagem terapêutica específica a cada caso, um conhecimento maior dos mecanismos de lesão, da fisiopatologia, dos fatores etiológicos, das ações preventivas necessárias e demais aspectos inerentes ao processo instalado.

Neste momento, a meu ver, é evidente a necessidade da ação do Fisioterapeuta Empresarial. Mas observe bem o quanto estes dados são essenciais para o dimensionamento do programa de exercícios físicos do qual falei anteriormente. Conhecendo estes últimos dados, é possível dimensionar com grau de assertividade muito maior um programa que funcione como profilá-

tico e isso somente será possível se houver interface profissional, sinergismo, complementariedade. Em síntese, estou falando de METAS COMUNS e objetivos compartilhados. Assim, não acho que precisemos estabelecer conflitos profissionais, mas sim parcerias, onde cada um tenha o seu papel definido e conheça “muito” do que o outro faz.

Já tive a oportunidade de prestar consultorias em empresas com necessidades em termos de Qualidade de Vida e Saúde. A parceria entre os profissionais de saúde foi um fator diferenciador na oferta do serviço aos olhos do cliente. É o sentido das parcerias tão comum no mundo de negócios hoje e que, infelizmente, ainda não é predominante entre nós. Lembro ainda que há categorias profissionais que já mostraram-se interessadas em assumir a condição de “prescritores” do nosso trabalho reduzindo-nos a meros “executores”. Nesse caso, a fragmentação e o conflito só poderiam piorar mais ainda as coisas e favorecer a desvalorização.

### **Então o trabalho multidisciplinar é fundamental?**

Acho que a necessidade não é somente de multidisciplinaridade, mas principalmente de interdisciplinaridade. Não é por acaso que temos nos cursos de graduação em Fisioterapia e Educação Física vários alunos cursando a segunda graduação na outra delas. Ao perguntar sobre o que os levou a isto, unanimemente declaram que o fazem por sentir falta de ferramentas para ampliar a qualidade e as possibilidades de intervenção. Isso é um dado que não pode ser desconsiderado e que denota, cla-

ramente, uma grande interface nas necessidades das pessoas/empresas que buscam melhorias na qualidade de suas vidas e dos seus negócios e que, portanto, precisam de interface também na produção das soluções.

### **Como garantir que as empresas contratem Profissionais de Educação Física para o trabalho de Ginástica Laboral?**

Fazendo com que se cumpram as leis já definidas e muito claras nas suas especificidades. Primeiramente, é importante registrar que não há Ginástica Laboral no “sentido profilático”. Se é chamado e/ou tem as características da Ginástica, então é área de intervenção da Educação Física e ponto final. Caso contrário, são outros princípios, outros objetivos e, obviamente, outro nome, como Fisioterapia Empresarial, por exemplo.

### **As empresas conhecem esta especificidade legal?**

Minha experiência tem mostrado que não. Recentemente orientei uma pesquisa onde o foco era nos programas de Ginástica Laboral e nos resultados gerados a partir da sua implantação em empresas públicas e privadas no Rio de Janeiro. Ao procurar conhecer o trabalho e as pessoas que o realizavam, fomos surpreendidos com os dados sobre os prestadores desses serviços. Em boa parte eram Fisioterapeutas que os conduziam. Ao indagar os gestores sobre o que os levou a contratar estes profissionais, infringindo assim uma lei, fomos novamente surpreendidos com o total desconhecimento por parte deles sobre

estas exigências legais. Note-se que em uma determinada empresa, de caráter público estatal, houve processo de concorrência pública para as contratações.

Ao final da pesquisa e depois de receber as informações sobre a necessidade de ter Profissionais de Educação Física orientando esta atividade, a exigência passou a fazer parte dos editais para as próximas licitações, o que nos mostra uma necessidade imperativa de aumentar a nossa visibilidade nesse campo de intervenção. O marketing da Ginástica Laboral como especificidade da intervenção do Profissional de Educação Física ainda gera “muito calor” e “pouca luz” sobre ela própria.

### **Como o Profissional de Educação Física pode contribuir no sentido de fortalecer a categoria neste setor?**

Primeiramente profissionalizar-se. Profissionalizar é mais do que formar-se, é tornar-se maduro sério e comprometido com os princípios daquilo que escolheu como profissão. É deixar de agir como amador. Neste sentido ser profissional de Saúde e de Educação é assumir compromisso com patrimônios inalienáveis do ser humano, que são sua saúde e sua formação técnica, moral, emocional, social e de gestão. Ao falar em Ginástica Laboral, é preciso reconhecer que vai lidar com negócios e pessoas. Ou seja, ao mesmo tempo em que deve ter como foco a saúde das pessoas que trabalham em determinada organização, vai precisar ter um olhar sobre o negócio desta organização. Isto significa a necessidade de agregar valor a ela e à vida de

seus colaboradores. Neste sentido, a sua ação precisa ser vista como inteiramente comprometida com a melhoria da qualidade da vida das pessoas e com os serviços/produtos que eles produzem.

### Quais os principais benefícios da Ginástica Laboral?

Se vista como conjunto de práticas e orientações relacionadas à uma proposta de empreender mudanças no estilo de vida das pessoas, a Ginástica Laboral pode gerar exatamente isso: a compreensão de que a participação em programas regulares de exercícios físicos orientados no âmbito das empresas pode trazer benefícios à vida pessoal e profissional que vão desde aspectos fisiológicos – como melhorias no condicionamento físico, redução e controle de gordura

corporal e prevenção de distúrbios cardiovasculares, dentre outras – até os psicológicos, como redução dos níveis de estresse e ansiedade e melhoria da auto-estima.

---

*“A compreensão de que a participação em programas regulares de exercícios físicos orientados no âmbito das empresas pode trazer benefícios à vida pessoal e profissional”*

---

Mas a maior contribuição destes programas está exatamente na sua potencialidade de promover mudanças no estilo de vida das pessoas, o que pode fazer com que

procurem implementar melhorias no dia-a-dia que as levem a adotar um estilo de vida saudável, ativo para si e para suas famílias.

Além disso, e se associada a uma criteriosa análise ergonômica dos “Postos de Trabalho” realizada por profissional gabaritado a fazê-la, a Ginástica Laboral pode contribuir como um potencializador da manutenção de um processo de melhorias contínuas na qualidade da vida dos colaboradores de uma empresa, podendo ainda abranger o papel de agente de integração entre os seus pares. Em síntese, podemos dizer que a Ginástica Laboral é uma iniciativa que traz em seu bojo a capacidade de resgatar o aspecto humano das organizações, fazendo com que RESULTADOS MELHORES sejam produzidos por EMPRESAS MELHORES se, e somente se, forem realizados por PESSOAS MELHORES.

**ATUALIZAÇÃO DE CADASTRO**

**EM CASO DE MUDANÇA DE ENDEREÇO, TELEFONE OU DE QUALQUER OUTRA INFORMAÇÃO DO SEU CADASTRO JUNTO AO CONFEF, ENTRE EM CONTATO COM O CREF DE SUA REGIÃO, ACESSANDO A PÁGINA ELETRÔNICA**

**[www.confef.org.br](http://www.confef.org.br)**

