



## 5º Simposio de Ensino de Graduação

### GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

#### Autor(es)

THAISA DE ALMEIDA LUNA

#### Co-Autor(es)

JAQUELINE BELMUDES DA SILVA

#### Orientador(es)

Acacia Ventura

#### 1. Introdução

Segundo Fayol (1964, apud Polito e Bergamaschi, 2002: 23), antes da Revolução Industrial, ocorrida na Inglaterra, o trabalho do homem era realizado de maneira artesanal e suas ferramentas rudimentares exigiam muito do trabalho braçal do artesão. Nestas condições, o homem tinha movimentos variados durante seu trabalho. Com o passar do tempo, a Revolução foi inevitável. Inventaram máquinas e instrumentos que substituíram o trabalho do humano em determinadas funções. Surgiam então, as administrações do trabalho, devido ao crescimento das indústrias, dando origem à produção em serie, às linhas de montagem e a produção em massa. Nesse contexto, os funcionários começaram a se especializar em um tipo de atividade, ocasionando a monotonia dos movimentos repetitivos. Em decorrência da automação e do avanço tecnológico, a produção consome hoje uma menor massa de trabalho humano do que no século XIX, para produzir o mesmo tipo e volume de produto, mas infelizmente a automação e a informatização não têm contribuído eficazmente para a saúde e qualidade de vida do trabalhador (RAMOS, acesso 21/06/07). Conforme Polito e Bergamaschi (2002: 23), a mecanização dos atos e o cansaço postural produzem reações fisiológicas e psíquicas negativas como estresse, fadiga, Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (D.O.R.T.) e depressão no individuo. Tais conseqüências são ocasionadas pelo aumento da jornada de trabalho, aumento da velocidade da produção e monotonia dos movimentos repetitivos. Ramos (Acesso 21/06/07), afirma que, com os avanços tecnológicos e a globalização da economia aumentaram-se os riscos nos ambientes de trabalho, principalmente em razão ao capitalismo selvagem e da exigência de maior produtividade, com qualidade, menor custo e em menor tempo. Devido a todas essas exigências, a proteção e manutenção da saúde e qualidade de vida e boas relações dos trabalhadores ficaram em segundo plano. A atividade laboral vem se mostrando como um dos grandes aliados para a prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais e acidentes no ambiente de trabalho, melhor integração entre os empregados e maior satisfação. Seus benefícios são de caráter físico,

psicológico e social para o trabalhador e são inúmeras as vantagens para a empresa como, por exemplo, a efetiva melhoria do meio ambiente de trabalho, pois trabalhadores saudáveis e felizes produzem mais e melhor (RAMOS, acesso 21/06/07).

## 2. Objetivos

---

Pesquisa sobre os resultados que a Ginástica Laboral tem apresentado no ambiente de trabalho a partir do século XX, quando ocorreram mudanças na exigência de produção e que, conseqüentemente alteram também as condições de trabalho e saúde dos trabalhadores, buscando enfatizar aos profissionais da área de Recursos Humanos das organizações a importância da prevenção ao acidente de trabalho e a doença ocupacional.

## 3. Desenvolvimento

---

Para a compreensão do tema buscou-se referências no plano de ensino da disciplina e nas orientações com o professor responsável pela mesma, sendo assim, buscando a evolução histórica da Ginástica Laboral encontramos em Lima (2003: 3), que a primeira manifestação de atividades esportivas no âmbito de empresas no Brasil foi registrada em 1901. Trabalhadores de uma indústria têxtil, de capital e gestão inglesa, sediada no Rio de Janeiro, se reuniam num campo de futebol para pratica de atividades físicas. Já para Alves e Vale (1999: 37), em 1925, foi encontrado o primeiro apontamento sobre a Ginástica Laboral, um pequeno livro chamado Ginástica de Pausa, editado na Polônia, destinado a operários. Neste mesmo período a atividade já era constatada na Holanda e na Rússia. Porém, de acordo com Polito e Bergamaschi (2002: 25), a Ginástica Laboral se desenvolveu mais expressivamente no Japão, onde, desde 1928, os funcionários dos correios freqüentam sessões de ginástica diariamente, visando à descontração e cultivo da saúde. Lima (2003: 3-5) diz que no Brasil, durante a década de 1930, apareceram outros empreendimentos que ofereciam opções de lazer e esporte, como o Banco do Brasil, Light & Power e Caloi, através de clubes subvencionados. Relata também que no Brasil, na década de 1970, além das atividades que aconteciam no Sesi/Sesc para funcionários de 150 empresas paulistas, iniciadas em 1947, verificaram-se atividades internas em algumas multinacionais e estatais como: Avon, Furnas, Siderúrgica Nacional, IBM e Embratel. Continua a autora, em 1989, a Associação Nacional de Medicina do Trabalho declarou que o Ministério da Saúde implantaria a prática de atividades físicas como meio de prevenção de doenças crônico-degenerativas. Com o efetivo apoio dos sindicatos patronais e dos trabalhadores, em curto prazo os benefícios seriam sentidos, principalmente pela melhoria das condições psicofísicas dos trabalhadores e diminuição do absenteísmo da doença. Nesse mesmo ano, houve nos EUA, um investimento em programas com a finalidade de promover o condicionamento físico em seus trabalhadores. Somente na década de 1990, a Ginástica Laboral começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais. É neste sentido que desde então houve um aumento de pesquisas e produção de material nesta área, que, até então carecia de estudos (LIMA, 2003: 6). Polito e Bergamaschi (2002: 25) pontuam que após a Segunda Guerra Mundial, a Ginástica Laboral foi difundida por todo o território japonês, que na época passava por uma fase de grande incidência de lesões ocupacionais. Em decorrência, em 1960 alguns resultados já podiam ser notados como: diminuição dos acidentes de trabalho, aumento da produtividade e melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores. A partir de tais efeitos, nessa mesma década, ocorreu a consolidação e obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória no país (GLC). Para diferentes pesquisadores da área, o conceito de Ginástica Laboral – GL varia em alguns aspectos, porém é igual quanto a ser uma atividade física importante para a prevenção de doenças ocupacionais e de acidentes de trabalho. Martins (2001: 73) entende que, A GL é uma pausa ativa realizada no ambiente de trabalho, cuja duração média é de cinco minutos quando efetuada na fábrica e quinze minutos quando executada no escritório, composta por atividades físicas (ex: exercícios de alongamento e massagens), recreacionais e meditativas (incluindo-se exercícios respiratórios e técnicas de visualização). Qualquer trabalhador (ex: portador dos DORT pode realizar auto massagem enquanto os demais efetuam alongamento que poderia ser prejudicial ao membro ou membros afetados por tais distúrbios), com qualquer roupa (ex: equipamento de proteção individual ou saia), pode participar da GL

desde que o professor adapte as atividades às suas peculiaridades. Segundo Lima (2003: 7), A Ginástica Laboral é a prática de exercícios físicos realizados coletivamente durante a jornada de trabalho, prescrito de acordo com a função exercida pelo trabalhador. Essa prática tem por finalidade prevenir doenças ocupacionais e promover o bem estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo. Consiste em exercícios realizados no local de trabalho atuando de forma preventiva e terapêutica no caso da LER, sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e enfatizar o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias (CAÑETE [1996]; LABOR, PHYSICAL e MARATONA [1999]; MGM [1997] apud Polito e Bergamaschi, 2002: 27-28). Guerra (1997, apud Polito e Bergamaschi, 2002: 28), acrescenta a esta definição, a preocupação com o automatismo dos movimentos e a prevenção do estresse, obtendo como consequência uma boa resistência muscular localizada. Basso, Schimitz e Shacow (1989, 1981 apud Polito e Bergamaschi, 2002: 28) entendem esta atividade como a criação de um espaço onde as pessoas possam, por livre e espontânea vontade, exercer varias atividades e exercícios que estimulam ao auto-conhecimento e levam à ampliação da auto-estima e, conseqüentemente, proporcionam um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio. Segundo Realce (2001, apud Polito e Bergamaschi 2002: 28), são exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimento da integridade do grupo. A Ginástica Laboral pode ser classificada quanto ao horário de execução. Para Lima (2003: 13), se ocorre no início do expediente de trabalho é chamada de aquecimento ou preparatória, se no meio do expediente é chamada compensatória ou de pausa e, se ao final do expediente, é chamada relaxante ou final. Ginástica de aquecimento ou preparatória: com duração aproximada de cinco a dez minutos, realizada antes do inicio da jornada de trabalho ou nas primeiras horas. O objetivo principal é o de preparar os funcionários para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados em seus trabalhos laborais, despertando-os para uma maior disposição ao iniciá-las. Ginástica compensatória ou de pausa: realizada durante as pausas obrigatórias nas quais são executados exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos e estruturas sobrecarregadas. Objetiva o impedimento da instalação de vários vícios de postura, em razão da posição em que o indivíduo é obrigado a permanecer durante suas atividades habituais. Ginástica de Relaxamento ou final de expediente: com duração aproximada de dez minutos, é baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, que são executados no final do expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária. O objetivo da Ginástica Laboral, segundo Lima (2003: 8), é o de promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho. As adaptações fisiológicas abarcam estímulos para o aumento da temperatura corporal, tecidual e da circulação sanguínea durante o momento em que região está sendo exercitada. As físicas proporcionam melhoria na flexibilidade, mobilidade e postura do trabalhador. As psicológicas vão atuar através da mudança de rotina e integração dos funcionários entre os colegas e com os superiores, conforme a preocupação da empresa com o indivíduo. O programa de Ginástica Laboral estabelece um convívio social diário sendo também um encontro marcado com a saúde, uma vez que integra as pessoas, de forma que se conheçam melhor, através da comunicação ativa expressada pelo corpo e pela cooperação nas atividades em duplas ou em grupos. Quando se exercitam em grupos, desperta-se o espírito de equipe, trazendo não apenas qualidade na produtividade, mas também no crescimento pessoal do funcionário. Isso resulta numa mudança de rotina que a empresa proporciona em favor da saúde mental dos funcionários. A partir dos objetivos da Ginástica Laboral citados, pode-se concluir que muitos benefícios são promovidos tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Porto (Acesso 22/06/07), afirma que a Ginástica Laboral promove saúde e qualidade de vida ao trabalhador, uma vez que os benefícios gerados a ele, abrangem as dimensões fisiológica, psicológica e social. Os benefícios fisiológicos proporcionados pela Ginástica Laboral estão relacionados principalmente aos sistemas cardíaco, respiratório e esquelético. Os exercícios são configurados no sentido de combater e prevenir doenças profissionais, como as L. E. R. (Lesões por Esforços Repetitivos) e os D.O.R.T (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), e o sedentarismo, o estresse, a depressão e a ansiedade. Possibilitam a melhor utilização das estruturas osteo-mio-articulares, com maior eficiência e menor gasto energético por movimento específico, melhorando a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência. Sendo assim, uma maior mobilidade e melhor postura são proporcionadas ao trabalhador. Esses benefícios são percebidos pelos trabalhadores através da sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho e

da redução da sensação de fadiga ao final dela. Os benefícios psicológicos, continua o autor, são: desenvolvimento da consciência corporal, melhora do equilíbrio biopsicológico, da auto-estima e da auto-imagem, melhora da atenção e concentração em relação as atividades desempenhadas, motivação por novas rotinas e o combate às tensões emocionais. A atividade regular com os exercícios no ambiente de trabalho tende a aumentar a convivência entre funcionários e superiores. Tanto esse favorecimento do relacionamento social e do trabalho em equipe, quanto à melhora das relações interpessoais, são os benefícios sociais vivenciados pelos trabalhadores. Afirma que, os benefícios para a empresa são: redução dos gastos com afastamento médico e substituição de pessoal, redução de faltas dos funcionários, diminuição de queixas, acidentes e lesões, melhora da imagem da instituição junto aos empregados e a sociedade, e aumento da produtividade.

#### 4. Resultados

---

apesar de todos os benefícios que a Ginástica Laboral trás para as organizações, percebemos no decorrer da confecção do artigo, que ainda muitas resistem a sua aplicação, mantendo dessa forma altos índices de doenças ocupacionais causadas pela falta de exercícios durante o expediente de trabalho. Com a grande preocupação nos processos modernos de administração de empresas em mudar os conceitos, a produtividade e, especialmente os efeitos do estresse e da falta de motivação, acreditamos que apesar das dificuldades do cotidiano em qualquer organização, a Ginástica Laboral é importante na motivação e tem como desafio atrair diariamente os trabalhadores para suas programações. Quando os exercícios são desempenhados com eficácia satisfazem aqueles que participam, mostrando, através da sua criatividade e do seu potencial produtivo, uma nova visão sobre o valor de cada profissão e seu resultado para a sociedade.

#### 5. Considerações Finais

---

A partir do material apresentado, pode-se concluir a relevância da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho para a qualidade de vida dos trabalhadores, uma vez que estimula a diminuição do sedentarismo com a mudança do estilo de vida, conscientizando-os sobre a importância da movimentação natural do corpo, conservação da postura e sua saúde, tão fundamentais para sua performance profissional. A Ginástica Laboral, mesmo que ainda esteja em processo de ampliação de estudos sobre seus benefícios, deve ser entendida como investimento em um sistema de gestão de atividade física relacionada à saúde do trabalhador, uma integração do corpo em seus aspectos físico, mental e social, e sua harmonização no ambiente de trabalho, reforçando a preocupação da empresa com a qualidade de vida de seus colaboradores, e na interação dos profissionais de saúde.

#### Referências Bibliográficas

---

ALVES, S. e VALE, A. Ginástica Laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho. **Revista CIPA**, [S.1.], n232, p30-44, 1999.

BORBA, Fernanda. **Regras de Uniformização dos Artigos**, 5/3/2004. Disponível em [www.ead.fea.usp.br/cad-pesq/arquivos/uniformizacao\\_artigos.pdf](http://www.ead.fea.usp.br/cad-pesq/arquivos/uniformizacao_artigos.pdf). Acesso em 15/07/2007.

LIMA, Valquíria. **Ginástica Laboral – Atividade Física no Ambiente de Trabalho**, 2.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MARTINS, Caroline Martins. **Recuperação de um Programa de Ginástica Laboral na Qualidade de Vida de Trabalhadores de Escritório**. Tese (Programa de Pós Graduação de Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2005. Disponível em <http://teses.eps.ufsc.br/defesa/pdf/7000.pdf> . Acesso em 21/06/2007.

MARTINS, M de O. Promoção da saúde do trabalhador através da mudança de comportamento relacionada a prática de atividades físicas. In: MATINS, C. DE O. **Ginástica Laboral no escritório**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001. p. 71-87.

MENDES, LEITE & Ricardo Alves, Neiva. **Ginástica Laboral – Princípios e Aplicações Práticas**. Manole, Barueri, SP, 2004.

POLITO, Eliane, BERGAMASCHI, Cristina Elaine. **Ginástica Laboral – Teoria e Prática**, Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

PORTO, Arantes Porto. **Benefícios da Ginástica Laboral**, 02/01/2003. Disponível em [www.saudeemdesenvolvimento.com.br](http://www.saudeemdesenvolvimento.com.br) . Acesso em 22/06/2007.

RAMOS, Coutinho Janaína. **História da Ginástica Laboral**, Ibicaraí, BA, 21/12/2006. Disponível em [www.cdof.com.br](http://www.cdof.com.br). Acesso em 21/06/2007.