

Deputado Freitas - 07/09/2009

# A Ginástica Laboral, Benefícios E Curiosidades: Revitality

Os movimentos pró-ginástica laboral já eram praticados desde a década de 60, em diversos países como Bulgária, antiga Alemanha Oriental, Suécia e Bélgica. Mas, foi somente no Japão que a Ginástica Laboral consolidou-se como prática obrigatória nas indústrias e serviços. Nos EUA, desde 1974, aproximadamente 50 mil empresas realizam programas diários de ginástica durante a jornada de trabalho (Sesi, 1996).

No Brasil, a Ginástica Laboral foi introduzida em 1969 por executivos nipônicos na Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A. (Ishibrás), localizada no Rio de Janeiro, e era realizada com 4.300 funcionários no início do expediente, divididos em grupos, ao ar livre, de acordo com a sessão a que pertenciam. A Ginástica Laboral tinha, ao todo, 8 minutos de duração (Ministério da Educação, 1990, p.193).

Entre os anos de 1990 e 2000, mais especificamente de 1995 em diante, a Ginástica Laboral começou a ser compreendida como um bom instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais (Lima, 2003).

Segundo Dias (1994), a Ginástica Laboral consiste em exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho, e atuam de forma preventiva e terapêutica. A autora afirma que essa ginástica não sobrecarrega e não leva o funcionário ao cansaço porque é leve e de curta duração.

De acordo com o Ministério da Educação (1990), o objetivo principal da ginástica na empresa é possibilitar um aquecimento muscular capaz de atenuar a incidência de acidentes de trabalho causados por esforço físico sem preparação. Esses exercícios devem ser dosados de modo que se obtenham esse aquecimento e a oxigenação necessária à melhoria do estado físico geral. Ainda conforme o Ministério da Educação (1990), o programa da Ginástica Laboral envolve outros objetivos, como promover maior disposição para o trabalho, maior capacidade respiratória, vitalidade muscular e mental, além de descontração no ambiente/ relações de trabalho.

Pesquisas apontam que há três momentos, durante a jornada de trabalho, em que podem ser feitas as aulas de Ginástica Laboral:

**Ginástica Laboral de Aquecimento ou Preparatória** &ndash; realizada antes da jornada de trabalho, aquece os grupos musculares solicitados nas tarefas;

**Ginástica Laboral de Pausa ou Compensatória** &ndash; realizada no meio do expediente, alivia tensões, fortalece os músculos do trabalhador e interrompe a monotonia, promovendo exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos;

**Ginástica Laboral de Relaxamento** &ndash; praticada no final ou após o expediente de trabalho, tendo como objetivo o relaxamento muscular e mental dos trabalhadores.

Quando se implanta um programa de Ginástica Laboral numa empresa, envolve-se a coletividade, o que propicia, além dos benefícios físicos em si (respiração, alongamento muscular, melhor oxigenação e circulação sanguínea), momentos de descontração, e um desligamento momentâneo dos problemas do trabalho. É uma pausa em que, apesar dos cargos exercidos, "todos são iguais": seres humanos em busca de bem-estar, saúde e qualidade de vida no trabalho. Independente de suas funções, ali, naquele momento, todos irão relacionar-se, praticar exercícios, cooperar com os outros, conhecer suas

necessidades e limitações, enfim, se portar como "alunos".

O envolvimento e a proximidade dos dirigentes com os funcionários refletem-se no sucesso de todos os Programas de Qualidade de Vida dentro da empresa, em especial nas aulas de Ginástica Laboral.

Acredita-se que a Ginástica Laboral seja um caminho para a ampliação do conceito de saúde e mais um campo de atuação para os profissionais. É inegável que as empresas têm recorrido a esses Programas com objetivos específicos, e que têm aberto suas portas para as aulas de Ginástica Laboral, embora ainda faltem alguns "acertos" para que possamos afirmar haver um comprometimento efetivo das corporações com a Ginástica Laboral.

Extraído do livro "Ginástica Laboral e Ergonomia" de Fabiana Figueiredo e Claudia Mont&rsquo;alvão (p. 66 - 87)

[www.deputadofreitas.com.br](http://www.deputadofreitas.com.br)