

# PERCEPÇÃO CRÍTICA DOS PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL SOBRE SEUS BENEFÍCIOS.

***Arlindo P. B. Almeida, Elessandro Váguino de Lima.***

Universidade do Vale do Paraíba, Faculdade de Educação – Curso Educação Física, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova, São José dos Campos – SP, [arlindo\\_touro@yahoo.com.br](mailto:arlindo_touro@yahoo.com.br)

**Resumo** – Há relatos dos benefícios da Ginástica Laboral na empresa, como prevenção às diversas patologias causadas pelo trabalho repetitivo e até mesmo pela diminuição dos gastos com tratamento e manutenção dos níveis de produção pelos funcionários, devido à diminuição de afastamentos do emprego por essas doenças. A pesquisa visa verificar se a Ginástica Laboral que traz benefícios para o trabalhador, é bem aceita por eles, ou seja, se há uma consonância entre dados na literatura de sua relevância e a percepção dos trabalhadores praticantes de ginástica laboral sobre seus benefícios. Concluiu-se com esta pesquisa que existe espaço no mercado para atuação do Educador físico, desde que tenha conhecimento sobre o tema abordado, além de um projeto bem elaborado e que realize um trabalho profissional.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral, Saúde do trabalhador, Educador físico na Ginástica Laboral

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

## Introdução

Os exercícios físicos são seqüências sistematizadas de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir. É uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, do condicionamento físico, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional, definido de acordo com diagnóstico de necessidade ou carências específicas de seus praticantes, em contextos sociais diferenciados (NIEMANN, 1999).

Desde a Revolução Industrial, a sociedade produtiva impõe ao homem ritmo acelerado de vida e de trabalho. Isso aumenta a duração diária de trabalho, o que reduz ou até mesmo elimina o tempo para o lazer (JUVÊNCIO, 2005). Lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, com a finalidade de repousar, divertir-se, recrear ou entreter-se, após o cumprimento das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 1976).

Atividade Física Regular controlada por profissionais da Educação Física está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. A redução dos níveis de ansiedade, estresse, um sistema imunitário fortalecido, tornando o organismo menos sujeito a doenças e dor. A inatividade física associada a dietas inadequadas, ao tabagismo, ao uso do álcool e outras drogas são determinantes na ocorrência e progressão de doenças crônicas que trazem vários prejuízos ao ser humano, como, por exemplo, redução na qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas,

principalmente nos países industrializados (SILVA et al., 1998).

O Profissional de Educação Física é qualificado e legalmente habilitado para intervir no seu campo profissional prevenindo doenças, promovendo a saúde do trabalhador e contribuindo para a sua qualidade de vida (STEINHILBER, 2004).

De acordo com Polito & Bergamaschi (2002), a Ginástica Laboral tem como objetivos: promover a saúde, corrigir os vícios posturais, diminuir o absenteísmo e a procura ambulatorial, melhorar a condição física geral, aumentar o ânimo e disposição para o trabalho, promover o condicionamento orgânico geral, promover a consciência corporal, melhorar o relacionamento interpessoal, prevenir a fadiga muscular, etc.

Uma atribuição feita à Ginástica Laboral, além dos efeitos físicos, são relacionadas aos aspectos psíquico e social, justificada por favorecer a descontração, estimular o auto-conhecimento e auto-estima, proporcionar uma possível melhora no relacionamento interpessoal e do homem com o meio que o cerca (BASSO, 1989; CAÑETE, 1996).

Segundo Cañete (1996) Ginástica Laboral tem papel também no funcionamento da cognição. A explicação para isso reside na melhor oxigenação de todo o organismo e principalmente do cérebro.

Outros efeitos fisiológicos que são atribuídos à Ginástica Laboral seriam o aquecimento articular, aumento da flexibilidade, resistência muscular localizada, coordenação e mobilidade.

Sobre os efeitos dos exercícios sobre o sistema locomotor, Silva (1995) cita a ocorrência de um desenvolvimento harmonioso dos grandes grupos musculares, estabilizando corretamente a coluna vertebral e as articulações. Aborda ainda, a

prevenção ao aparecimento de anormalidades articulares e rupturas tendíneas e ligamentares.

O objetivo dessa revisão de literatura é de observar se os trabalhadores participantes de ginástica laboral a consideram relevante para seu desempenho na empresa.

## Metodologia

A pesquisa é exploratória descritiva, pois tem como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema com o intuito de torná-lo mais claro além de descrever as características de determinada população ou fenômeno. Com enfoque em revisão bibliográfica.

A busca eletrônica foi conduzida nas seguintes bases de dados: Medline/PubMed, Lilacs, Ovid, Science Direct, BioMed Central e High Wire. Serão utilizados os seguintes descritores, em idioma português "atividade física", "exercício", "aptidão física", "sedentarismo", "inatividade física", "atividade motora", "ginástica laboral".

## Revisão

Sabemos que pessoas sedentárias correm o dobro de risco de desenvolverem distúrbios e doenças no sistema cardiovascular quando comparadas com pessoas que praticam uma atividade física regular, e que uma prática regular de exercícios dirigidos produz considerável mudança e adaptação no corpo humano.

Segundo um estudo de combate ao sedentarismo que verificou o nível de atividade física de mais de 2.000 indivíduos do Estado de São Paulo. Afirma que nas cidades mais populosas, menos de 23% dos que tinham conhecimento sobre programas de atividade física, praticavam atividades física de acordo as recomendações; nas cidades menores, somente 14% dos indivíduos que conheciam os programas praticavam atividade física de acordo com as recomendações. Esses dados confirmam o fato de que o nível adequado de conhecimento não necessariamente resulta em envolvimento regular com atividade física. Os autores concluíram que a promoção da atividade física deveria enfatizar não somente o incremento do nível de conhecimento, mas também as estratégias para superar as barreiras, facilitando a adoção de um estilo de vida ativo (MATSUDO et al, 2002).

Para Pellegrinotti (1999) a atividade física destinada a manter o bom estado funcional do organismo, contribui também para valorizar e socializar as pessoas, valores estes desprezados pelo atual ritmo de vida.

Portanto, além das atribuições de benefícios fisiológicos à Ginástica Laboral, existe a defesa

também de ganhos relativos à satisfação de quem a executa no ambiente de trabalho.

Resta observar qual a relevância do Educador Físico frente à atividade física na empresa, de acordo com a avaliação dos funcionários que a praticam.

## Conclusão

A prática de ginástica laboral é vista como um benefício para os trabalhadores e para as empresas, e a sua importância tanto econômica como social é suficiente para despertar interesse de estudos mais extensos sobre esta prática benéfica, incluindo, entre outros, os efeitos físicos e psicológicos sobre os praticantes.

Esse estudo foi idealizado por abordar um fator da ginástica laboral que ainda não obteve conhecimento sobre sua exploração, e não se trata da confirmação dos benefícios da ginástica laboral que já está bem descrito na literatura, mas sim da avaliação sobre a percepção desses benefícios pelo praticante.

Muitos dos empregados e empregadores ainda não tem dimensão sobre os benefícios da ginástica laboral, provavelmente por não estarem bem informados sobre tais benefícios ou por terem experiências anteriores conduzidas por profissionais não especializados no assunto provocando como conseqüências aversão a esta prática que é benéfica aos trabalhadores e pode gerar maiores lucros às empresas.

Desta forma programas bem elaborados de educação sobre ginástica laboral assim como a participação ativa de profissional apto como Educador Físico na sua execução são necessários para garantir saúde e prevenindo doenças.

## Referências

BASSO, A. L. **Ginástica Laboral: perspectiva de difusão no pólo industrial de Piracicaba.** Faculdade de Educação Física. Rio Claro - SP: UEP, 1989.

CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna – a Ginástica Laboral como um novo caminho.** Porto Alegre: Foco, 1996.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular.** São Paulo: Perspectiva, 1976.

JUVÊNCIO, J.F. **Ginástica Laboral atividade física na empresa.** Rio de Janeiro, 2005.

MATSUDO SM, MATSUDO VR, ARAUJO T, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA L, et al. **Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento.** RBCM 2002;10:41-50.

NIEMANN, D. C. **Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** São Paulo: Manole, 1999.

PELLEGRINOTTI, I. L. **A Atividade Física e Esporte: A importância no Contexto Saúde do Ser Humano.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V.3, n.1, p. 22 – 28, 1998.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SILVA MA, SOUSA AG, SCHARGODSKY H. **Fatores de risco para infarto do miocárdio no Brasil: estudo FRICAS.** Arq. Bras. Cardiol. V.71, n.5, p.667-75, 1998.

SILVA, O. J. **Exercício e Saúde: Fatos e Mitos.** Florianópolis: UFSC, 1995.

STEINHILBER, J. **Diário Oficial da União.** Seção 1 - pág. 78 e 795 nº. 94 – de 18 de maio de 2004.