GINÁSTICA LABORAL

CREF2/RS

Conselho Regional de
Educação Física da 2ª Região

www.crefrs.org.br

Conceito de Ginástica Laboral

É um programa sistematizado composto por exercícios físicos, dinâmicas de grupos, técnicas de relaxamento, atividades lúdicas e recreativas, jogos cooperativos, exercícios e técnicas respiratórias, técnicas orientais, educação e orientação postural e/ou outras atividades correlatas, com ou sem a utilização de equipamentos, aplicado no ambiente da empresa e dentro do horário da jornada de trabalho, com duração média de 10 a 15 minutos.

Um ponto de importante consideração é relacionado à frequência semanal de práticas. O ideal é que a Ginástica Laboral seja praticada todos os dias, no mínimo três vezes ao dia, durante a jornada de trabalho. Apesar de ser a situação ideal, nem sempre é esta a realidade. Já que muitas vezes o número de aulas depende da negociação com a empresa contratante, vale destacar que a periodicidade deve ser de no mínimo três vezes na semana, pois estudos comprovam que as práticas de Ginástica Laboral, realizadas em períodos inferiores a este, não foram suficientes visando maior efetividade em termos musculoesqueléticos.

Há alguns anos a Ginástica Laboral era privilégio apenas das grandes companhias. Atualmente, empresas de qualquer porte, independente do número de empregados, podem adotar um programa de Ginástica Laboral adequado a sua realidade e necessidades.

Objetivos e resultados esperados

A Ginástica Laboral é um programa de saúde do trabalhador que objetiva proporcionar bem-estar no trabalho, melhorar a qualidade de vida, prevenir doenças ocupacionais e educar para a promoção de um estilo de vida saudável. Dentre os resultados esperados, podemos ter:

- Interromper o ciclo da fadiga e a monotonia das atividades laborais;
- Compensar o excessivo uso ou a inatividade de determinados grupos musculares;
- Prevenir doenças osteomusculares que podem decorrer das atividades laborais;

www.crefrs.org.br
CREF2/RS
Conselho Regional de Educação Física da 2ª Região

- Contribuir para redução do estresse;
- Favorecer a disposição, motivação e ânimo para o trabalho;
- Promover a descontração e o bem-estar no ambiente de trabalho;
- Favorecer a sociabilização e integração dos trabalhadores;
- Conscientizar o trabalhador com relação à correta postura em seu posto de trabalho e para as atividades de vida diária;
- Estimular uma maior percepção corporal do trabalhador;
- Auxiliar na prevenção dos acidentes de trabalho;
- Incentivar a prática de atividades físicas regulares;
- Oportunizar aos trabalhadores práticas saudáveis durante a jornada de trabalho;
- Conscientizar e sensibilizar os trabalhadores sobre os aspectos fundamentais para um estilo de vida saudável;
- Despertar o valor da vida saudável dentro e fora do ambiente de trabalho;
- Reduzir o sedentarismo;
- Auxiliar na melhora da autoestima.

Etapas mínimas de um programa de Ginástica Laboral

1 Definição de necessidades e objetivos;

2 Diagnóstico do ambiente de trabalho;

3 Plano de trabalho;

4 Sensibilização dos trabalhadores;

5 Controle das atividades e dos indicadores;

6 Avaliação e apresentação de resultados.

Orientações básicas para a contratação de Ginástica Laboral

10 passos para uma contratação segura

www.crefrs.org.br
CREF2/RS
Conselho Regional de Educação Física da 2ª Região

1. Contratar Pessoa Jurídica devidamente registrada no Conselho Regional de Educação Física (CREF);
2. Solicitar periodicamente comprovante de depósito de INSS e FGTS dos profissionais que atendem sua empresa;
3. Avaliar se a proposta técnica apresenta indicadores de qualidade, de processo e de resultado;
4. Definir quais ferramentas serão utilizadas para acompanhamento dos indicadores;
5. Definir prazos para apresentação dos resultados;
6. Conhecer a estrutura e a logística da empresa contratada para garantir o atendimento;
7. Solicitar referência dos atuais clientes por meio de declaração de capacidade técnica;
8. Solicitar evidência de capacitação e treinamento periódico da equipe técnica;
9. Exigir a formalização da prestação do serviço por meio de contrato;
10. Exigir Cédula de Identidade Profissional emitida pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF) dos profissionais que atenderão sua empresa.

Orientações para profissionais de Educação Física

Excelência na atuação em Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral exige do profissional de Educação Física uma abordagem diferente daquela necessária para atuar em academias, clubes ou escolas, pois além do ambiente empresarial não ter o exercício físico como um de seus objetivos, há também a necessidade de adequação da vestimenta, da linguagem utilizada, conhecimento das normas de segurança, higiene e saúde no trabalho e principalmente conhecimento da cultura e particularidades da empresa.

A prestação de serviços para uma empresa (Pessoa Jurídica) exige um vínculo legal a esta ou a uma prestadora de serviços que esteja legalmente contratada para execução do Programa de Ginástica Laboral. Esta vinculação poderá se dar com o profissional de Educação Física sendo sócio da empresa prestadora do serviço de Ginástica Laboral ou contratado, quer pela prestadora de serviço, quer diretamente pela empresa que deseja implantar o Programa de Ginástica Laboral. No caso de contratado, o profissional de Educação Física deverá ter sua Carteira de Trabalho e Previdência Social assinada e estará sujeito às normas da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que é um conjunto de leis que regem as relações entre empregado e empregador, normatizando direitos e deveres para ambas as partes.

É importante o profissional de Educação Física estar ciente de que um Programa de Ginástica Laboral possui algumas etapas que devem ser desenvolvidas para a eficácia do trabalho. Algumas vezes estas etapas não foram elaboradas pelo próprio profissional que vai dinamizar as atividades práticas, neste caso é importante que o profissional de Educação Física tenha conhecimento deste planejamento para, de forma competente, contribuir para atingir os objetivos do programa (consulte as etapas mínimas na página 6 deste guia).

Habilitação, ética e qualificação

A dinamização de um Programa de Ginástica Laboral deve ser realizada exclusivamente por um profissional de Educação Física, devidamente registrado no Conselho Profissional (CREF) da sua região. Para uma conduta ética, o profissional de Educação Física deve inicialmente ter conhecimento dos direitos e deveres que lhe competem enquanto profissional que representa uma categoria. Cabe salientar que além do zelo pelo prestígio da profissão, outros aspectos como apresentação pessoal, assiduidade, pontualidade e responsabilidade com suas atribuições são alguns dos itens de especial importância para atuar na área (ver Código de Ética do CONFEF/CREF, disponível em www.crefrs.org.br).

A constante busca por uma atualização técnica, refinamento na comunicação verbal e escrita, bom relacionamento interpessoal, iniciativa, criatividade, motivação e postura profissional condizente com o ambiente de trabalho são alguns dos itens que ressaltam a qualificação de um profissional de Educação Física para atuar com a Ginástica Laboral.

Vale destacar que a Ginástica Laboral colabora para ações multidisciplinares envolvendo profissionais de outras áreas da saúde, que é uma prática a ser estimulada, reconhecendo os limites e competências de cada profissão.

Você sabia?

Compete ao profissional de Educação Física coordenar, planejar, supervisionar, dinamizar, avaliar e executar programas e projetos de atividades físicas (Lei Federal Nº 9696/1998).

Você sabia?

No dia 22 de novembro se comemora o Dia Estadual da Ginástica Laboral no RS (Lei Estadual Nº 14418/2014).

Elaboração:
Câmara Técnica de Ginástica Laboral e Atividade Física na Empresa do CREF2/RS
1ª edição - 2015

Ginástica Laboral

CREF2/RS

Conselho Regional de
Educação Física da 2ª Região

Câmara Técnica de Ginástica Laboral e
Atividade Física na Empresa

Rua Coronel Genuíno, 421 - Conj. 401
Centro Histórico - Porto Alegre/RS - CEP 90010-350
Telefone: (51) 3288.0200 - Fax (51) 3288.0222

www.crefrs.org.br