

## QUEM ESTÁ HABILITADO À PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL O FISIOTERAPEUTA E/OU EDUCADOR FÍSICO

## WHO IS ENABLED TO THE PRACTICE OF LABOR GYMNASTICS PHYSIOTHERAPIST AND / OR PHYSICAL EDUCATOR

Marco Antonio Alves de Moraes<sup>1</sup>, Rosane Maria da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doutor pela Universidade de Campinas; Docente - Universidade Paulista

<sup>2</sup>Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Paulista  
mmoraesm@uol.com.br, ros\_any\_maria@hotmail.com

### Resumo

A ginástica laboral (GL) constitui na prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho, tem o objetivo de prevenir e diminuir lesões ocasionadas com relação ao trabalho. A GL é aplicada nas empresas por fisioterapeutas e por educadores físicos. Como a GL tem crescido nos últimos anos, surgiram conflitos sobre qual profissional está mais apto para aplicá-la. Nosso objetivo nesta revisão é mostrar qual profissional está mais preparado para a realização da GL, mostrando os pontos diferenciais de cada um, discutir sobre as grades curriculares e legislação de ambos. De acordo com os itens avaliados legislação e grade curricular, a GL pode ser administrada tanto por fisioterapeutas como por educadores físicos, ambos são capacitados para realização da mesma, desde que se capacitem para ministrar o programa.

**Descritores:** Ginástica, estilo de vida, atividade física e saúde do trabalhador.

### Abstract

The gymnastics (GL) is the practice of physical exercise in the workplace, aims to prevent and reduce injuries caused with regard to work. The GL is applied in enterprises by physical therapists and physical educators. As the GL has grown in recent years, conflicts arose about which professional is more likely to apply it. Our aim in this review is to show which professional is better prepared to carry out the GL, showing the differential points each, discuss the curricula and rules of both. According to the items evaluated legislation, curricula and interviews, the GL can be administered either by physical therapists as by physical education teachers, both are able to perform the same.

**Keywords:** Gymnastics, Life Style, Motor Activity e Occupational Health.

### Resumen

La gimnasia (GL) es la práctica de la actividad física en el lugar de trabajo, tiene como objetivo prevenir y reducir las lesiones causadas con respecto al trabajo. El GL se aplica en las empresas por los fisioterapeutas y educadores físicos. A medida que el GL ha crecido en los últimos años, surgieron conflictos sobre qué tipo de profesional es más capaz de aplicarla. Nuestro objetivo en esta revisión es mostrar que el profesional está mejor preparado para llevar a cabo la GL, mostrando los puntos diferenciales cada uno, discutir los planes de estudio y las reglas de ambos. De acuerdo con los artículos legislación y plan de estudios evaluados, el GL se puede administrar bien por los terapeutas físicos como por

los profesores de educación física, ambos son capaces de realizar la misma, ya que están calificados para enseñar el programa.

Palabras clave: Gimnasia, Estilo de vida, Actividad física, Salud ocupacional.

## **Introdução**

A ginástica laboral (GL) é uma atividade física realizada no ambiente de trabalho com a prática de exercícios.<sup>1</sup> Tem como objetivo prevenir ou reduzir a incidência ocasionadas pelo trabalho como, distúrbios osteomusculares (LER/DORT), melhoria da qualidade de vida, redução do stress, redução de afastamento, elevação da autoestima e melhora postural. Ela é escolhida como um tipo de exercício para proporcionar bem estar, e enfrentar as exigências do dia a dia do trabalho.<sup>2,3,4</sup>

A GL traz benefícios para saúde do funcionário e lucros para empresa. A principal finalidade de sua implantação é a saúde do trabalhador e da empresa, como redução das faltas no trabalho, redução dos acidentes causados por DORT, aumento do rendimento da empresa, prevenção de doenças ocupacionais, melhoria da qualidade de vida e redução do stress.<sup>5,6</sup>

A prática da GL tem crescido nas empresas, e vem sendo administrada tanto por fisioterapeutas como por educadores físicos. Diante deste fato aumentaram as discussões sobre qual profissional está mais habilitado à prática da GL.<sup>1</sup> Ela é uma ferramenta eficiente que pode ser utilizada para animar os participantes a realizarem atividade física regular.<sup>7</sup>

Segundo o COFFITO, a GL é uma das modalidades de intervenção do fisioterapeuta na saúde do trabalhador, que consiste na prevenção de doenças, agravos e assistência à saúde, sendo absolutamente adequado o uso da expressão e a prática da GL por fisioterapeutas que prestam serviços em empresas por meio da ergonomia. É objeto e campo de atuação do fisioterapeuta.<sup>8</sup>

De acordo com o CREF, a GL são atividades apropriadas do profissional da educação física. É vantagem do profissional da educação física, desenvolver e ministrar programas de atividades físicas, especialmente na forma de GL e de programas de exercícios físicos.<sup>9</sup> Portanto, a atividade física no local de trabalho será definida como GL, devendo oficialmente ser planejada, orientada e conduzida por um profissional de educação física registrado no sistema CONFEF/CREFs.<sup>10</sup>

Considerando os conflitos existentes entre profissionais e no campo de atuação dentro das empresas, temos por objetivo discutir as questões de habilidade legais e gerar uma interface entre áreas.

## **Revisão da Literatura**

Mediante discursões sobre qual profissional está mais habilitado a prática da GL, analisaremos diferenças importantes na matriz curricular de ambos os profissionais nas tabelas de uma universidade do estado de SP, pois é fundamental a importância do profissional capacitado e apto para promover e orientar atividades de ginástica laboral.<sup>11</sup>

Tabela 1. Matriz Curricular do Educador físico.

Anatomia	Corporeidade e Motricidade Humana
Anatomia dos Sistemas	Crescimento e Desenvolvimento Humano
Aprendizagem e Desenvolvimento motor	Educação Ambiental (Optativa)
Atividade Motora Aplicada a População Especiais	Educação Física Adaptada
Atividades complementares	Epidemiologia e Saúde Pública
Atividades Práticas Supervisionadas	Ergonomia e Ginástica Laboral
Atletismo: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos	Estágio Curricular
Avaliação Diagnostica	Estudos Disciplinares
Basquetebol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos	Filosofia e Dimensões Históricas da Educação Física
Bioestatística	Fisiologia Aplicada a Atividade Motora
Biologia(Citologia)	Fisiologia do Exercício
Biomecânica	Futebol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
Biomecânica Aplicada ao Esporte	Gestão e Tendências em Academias
Ciências Sociais	Ginástica Artística
Comunicação e Expressão	Ginástica Geral
Ginástica Rítmica	Primeiros Socorros
Handebol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos	Produção Técnico-Científica Interdisciplinar
Homem e Sociedade	Projeto técnico-Científico Interdisciplinar
Interpretação e Produção de Textos	Psicologia Aplicada ao Esporte
Língua Brasileira de Sinais (Optativa)	Recreação
Lutas: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos	Relação Étnico-Raciais e Afrodescendência (Optativa)
Medidas e Avaliações	Ritmo e Dança
Metodologia do Trabalho Acadêmico	Tópicos de Atuação Profissional- Educação Física
Metodologia do Treinamento Físico	Treinamento Personalizado e Musculação
Métodos de Pesquisa	Voleibol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
Natação: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos	
Noções Básicas de Farmacologia	
Nutrição Aplicada ao Esporte	
Organização de Campeonatos e Eventos Esportivos	
Políticas Públicas e Inclusão Social	

Tabela 2. Matriz curricular do fisioterapeuta.

Anatomia dos Sistemas	Fisioterapia Geriátrica e Gerontológica
Anatomia Músculo Esquelético	Fisioterapia Neurológica
Atividades Complementares	Fisioterapia Neurológica Pediátrica
Atividades Práticas Supervisionadas	Fisioterapia Ortopédica
Avaliação Diagnóstica	Fisioterapia Pneumológica
Avaliação Funcional	Fisioterapia Preventiva
Biologia (Citologia)	Fisioterapia Traumatológica e Reumatológica
Biomecânica	Fundamentos em Ação Preventiva em Saúde
Bioquímica	Fundamentos de Saúde Coletiva
Biossegurança	Hidroterapia e Piscina Terapêutica
Ciências Sociais	Homem e Sociedade
Cinesiologia	Interpretação e Produção de textos
Cinesioterapia	Língua Brasileira de Sinais (Optativa)
Comunicação e expressão	Medidas e Avaliações
Corporeidade e Motricidade Humana	Metodologia do Trabalho Acadêmico
Educação Ambiental (Optativa)	Métodos de Pesquisa
Eletroterapia	Neuroanatomia
Epidemiologia e Saúde Pública	Noções Básicas de Farmacologia
Ergonomia e Ginástica Laboral	Nutrição Aplicada ao Esporte
Estágio Atividades Práticas Supervisionadas	Patologia
Estágio curricular	Políticas Públicas e Inclusão Social
Estudos Disciplinares	Primeiros Socorros
Ética e Deontologia	Produção Técnico-Científica Interdisciplinar
Evolução Histórica da Fisioterapia e Ética	Projeto Técnico-Científico Interdisciplinar
Fisiologia Aplicada à Atividade Motora	Psicologia Aplicada à Fisioterapia
Fisiologia do Sistema Regulador	Psicomotricidade
Fisiologia Geral	Recursos Terapêuticos Manuais
Fisioterapia Aplicada à Dermatofuncional	Reeducação Funcional
Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher	Relações étnico-Raciais e Afrodescendência (Optativa)
Fisioterapia Cardiológica	Semiologia Aplicada à Fisioterapia
Termo Fototerapia	Tópicos de Atuação Profissional-Fisioterapia

O programa de GL é benéfico à saúde dos trabalhadores, quando bem administrada.<sup>12</sup> Para que esse programa seja eficaz, é preciso avaliar as condições e organizações do trabalho através de um diagnóstico para atingir os objetivos propostos tanto pela empresa como pelo responsável pelo programa.<sup>13</sup>

Ela é muito importante como uma intervenção, tanto para saúde como na busca de hábitos saudáveis e na mudança de estilo de vida.<sup>14</sup>

Para que um programa de GL dentro da empresa seja eficiente é necessário conhecimento das posturas corporais movimentos executados nas atividades de trabalho e ângulos de riscos articulares, com temas diferenciados, com o objetivo de avaliar e direcionar o programa a população específica de acordo com a queixa dos funcionários. Mudar os hábitos e com isso proporcionar uma melhor qualidade de vida aos funcionários e a empresa. O conhecimento ergonômico também é importante para esta prevenção além disso conhecer as limitações de postura e dor de cada funcionário em relação a biomecânica e fatores sociais.<sup>15</sup>

Ela ajuda na promoção da saúde do trabalhador, deve proporcionar mudança individual como melhora da dor, redução do stress, melhora postural,

elevação da autoestima e melhor qualidade de vida, que traga benefícios tanto pessoais como coletivos, através de melhorias no ambiente de trabalho.<sup>16</sup>

Os programas dentro das empresas estão cada vez mais utilizados com ótimos resultados, se tornando indispensáveis dentro do ambiente de trabalho.<sup>17</sup> Prováveis mudanças como melhora da dor, redução do stress, melhora postural, elevação da autoestima e melhor qualidade de vida colabora na evolução tanto dos funcionários como da empresa.<sup>18</sup>

Apesar da GL ser realizada em grupo ela necessita de uma atenção para prevenir individual, além de um interesse pessoal de cada funcionário.<sup>19</sup>

De acordo com os trabalhos realizados nas empresa se torna de grande importância a implantação da GL, como meio de prevenção das LER/DORT<sup>20</sup>, pois traz benefícios para os funcionários tanto na empresa como também fora do trabalho.<sup>21</sup>

AGL também chamada de ginástica do trabalho, inclui -se nas práticas fisioterapêuticas de caráter preventivo e curativo. É importante observar que a prevenção faz parte da atividade do fisioterapeuta, o que é ensinado a ele desde os primeiros anos de seu curso de graduação. A GI enquanto fisioterapia do trabalho é atividade do fisioterapeuta, não havendo motivo para intimidar ou tentar impedir o empregador de contratá-lo. O fisioterapeuta no uso dos seus conhecimentos cinesiológicos (estudo do movimento humano) é profissional habilitado e capacitado para o diagnóstico funcional do ambiente laboral, bem como a prescrição de exercícios físicos. O fisioterapeuta é profissional habilitado e autorizado por lei a exercer essa função. É de fundamental importância a atuação do fisioterapeuta nas empresas, para ajudar no aspecto preventivo na busca de diminuir os distúrbios ocupacionais ocasionados pelo trabalho. Segundo o COFFITO, RESOLUÇÃO nº 385, de 08 de junho de 2011 Dispõe sobre o uso da ginástica laboral pelo fisioterapeuta.<sup>22,23,24</sup>

Um programa de saúde do trabalhador deve ter uma abordagem multidisciplinar, que envolva várias profissões da área da saúde. Porém neste programa deve ser respeitados os limites e competências de cada profissão. O exercício profissional deve ser administrado por um profissional legalmente habilitado, nesse caso é o educador físico que tem competência para atuar no planejamento, prescrição e na dinamização das atividades físicas. Sendo importante que na GL não leve em consideração somente os aspectos cinesiologicos e fisiológicos, mas também os pedagógicos, psicológicos e socioculturais envolvidos, sendo de fundamental importância estes conhecimentos na mudança de hábitos relacionados à prática de atividade física. Deste modo a atividade física no local de trabalho é caracterizada como GL, e deve ser planejada e orientada pelo educador físico de acordo com o CREF4/SP.<sup>6</sup>

## **Método**

Nesta revisão foram consultadas as bases de dados Pubmed, Scielo e Bireme no período de 2004 a 2014, por meio dos descritores: Ginástica, estilo de vida, atividade física e saúde do trabalhador, e os correspondentes em inglês Gymnastics, Life Style, Motor Activity e Occupational Health. Foi adotado o critério de inclusão onde foram pesquisados 30 artigos com critério de exclusão de 10 artigos, a seleção dos artigos foi feita a partir de uma previa leitura do

abstract, excluindo aqueles que não se enquadraram no tema abordado. Foram inclusos dois artigos na língua inglesa, devido à dificuldade de encontrar artigo para esse tema.

### **Discussão**

O educador físico com a grade bem direcionada a atividades físicas voltadas para o esporte com diferentes tipos de ginástica (Laboral, artística e geral), conforme observado na Tabela 1.

O fisioterapeuta tem uma grade voltada para o conhecimento de fisiologia, músculos, posturas e movimento do corpo (Cinesiologia, cinesioterapia semiologia, fisiologia da atividade motora, sistema regulador e geral). conforme observado na Tabela 2.

O educador físico se apresenta bem preparado para a prática da GL, voltadas a atividades lúdicas, criativas e em grupos, o que o ajuda a ter facilidade em trabalhos em empresas com grupos de pessoas, isso é um ponto diferencial muito importante.

O educador físico possui conhecimentos direcionados à atividades físicas e isso o ajuda no trabalho em grupo. É de vantagem do educador físico um diferencial na sua formação, sendo preparado para trabalhar com grupos e atividades lúdicas, com o objetivo de divertir o participante com atividades menos consistentes e mais livres de regras ou normas, e assim deixando os participantes mais motivados e interessados em participar das atividades.

O educador físico utiliza da criatividade realizando atividades diferentes, tem facilidade com a criação e elaboração de exercícios dinâmicos e trabalha com uma diversidade de técnicas. Ele é motivacional na realização das atividades, influenciando e incentivando o participante a não desistir, motivando a interação entre os participantes. Possui a grade curricular voltada a vários tipos de ginástica, e isso o ajuda a planejar as atividades de forma lúdica, conseguindo conquistar o participante e deixando o programa mais divertido sem cobranças como se fosse uma obrigação, deixando o participante livre e a vontade no programa.

Mas falta para ele o conhecimentos mais profundo sobre as posturas e movimentos do corpo, como também sobre as patologias, saber o que fisiológico e patológico para direcionar melhor as atividades com relação a cada problema específico. Ter um conhecimento mais apurado das posturas e movimentos do corpo pois isso ajuda na elaboração e criação das atividades tornando o programa mais eficiente.

E o fisioterapeuta também se apresenta bem preparado pois tem uma visão de reabilitação com conhecimentos mais profundos dos músculos, postura e movimentos do corpo, o que o deixa mais preparado para elaboração de um programa mais eficiente.

O fisioterapeuta tem uma visão de reabilitação que é ensinado desde o primeiro ano de faculdade o que faz muita diferença na realização de um programa, pois ele vai sempre pensar em maneiras de prevenir as lesões com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida. Além disso possui conhecimentos cinesiologicos, e isso facilita no diagnóstico funcional dentro do ambiente de trabalho.

Possui uma visão mais apurada das posturas e movimentos do corpo, que são aspectos que geram problemas aos funcionários, através disso facilita a

elaboração dos exercícios, tornando o programa mais eficiente e direcionado para cada problema específico. O fisioterapeuta tem vantagem também em relação a avaliação, diagnóstico e planejamento, através dos conhecimentos de biomecânica, ergonomia e patologia. Possui conhecimentos de riscos de diversas patologias, conhece o fisiológico e o patológico em relação ao ser humano o que ajuda na descoberta de qual prejuízo aquela atividade pode estar causando.

Mas falta ao fisioterapeuta criatividade, trabalho lúdico e em grupo na realização dos exercícios, mudar sempre de exercício para não se tornar uma coisa monótona, pois desse modo deixa os funcionários desmotivados e sem interesse de participar, promover sempre atividades em grupos, para que ocorra interação entre os participantes e trabalhar de forma lúdica.

O COFFITO e o CREF, defendem cada um, que o profissional da área tem competência para administrar e orientar um programa de GL, podendo proporcionar uma melhor qualidade de vida aos funcionários.

## Conclusão

Tendo em vista os aspectos observados ambos profissionais estão habilitados para realização da GL, desde se capacitem para ministrar o programa, e que estejam legalmente cadastrados no COFFITO E CREF. Ambos têm a capacidade de conduzir, planejar e orientar um programa, independente que seja fisioterapeuta ou educador físico. O ideal seria o trabalho conjunto pois um completaria o outro, tornando o programa ainda mais eficiente.

## Referências

1. Carvalho, Sarah Tarcísia Rebelo Ferreira de Ginástica laboral: âmbito de atuação da fisioterapia ou da educação física? Fisioterapia. Bras nov. -dez. 2008.
2. Karina da Silva Ferreira; André Ferreira Pereira dos Santos: Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não Implantação. Revista educação física Unifafibe, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013.
3. Charles: System of General Gymnastics in The Czech Association Sport for all. University in Prague, Faculty of Physical Education and Sports, Prague, the Czech Republic, Kinesiology 37(2005).
4. Antônio José Grande<sup>1</sup>, Valter Silva<sup>1</sup>, Sérgio Alencar Parra<sup>2</sup>, Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study, Einstein. 2014;12(1):55-60.
5. Oliveira, G. R. J. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Revista de educação física. Mato Grosso, n.139, p.40-49, jun. / dez. 2007.
6. Mendes, A. R. Leite, N. L. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.

7. Cláudia Tarragô Candotti<sup>1</sup>. Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física, abr./jun. 2011.
8. CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA NONA REGIÃO. Disponível em: <http://www.crefito9.com.br/resolucoes/crefito/RES-001.pdf> Acesso em: 09.fev.2016.
9. CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA REGIONAL 4. Disponível em: <http://www.crefsp.org.br/noticiasExibe.asp?id=338> Acesso em: 09.fev.2016.
10. Wagner Hauer Argenton. A ginástica laboral: os contrastes nos resultados quando orientada pelo educador físico. Centro Universitário Positivo, Curitiba, PR, 2007.
11. Reginaldo Rodrigues de Lima. Ginástica Laboral na qualidade de vida no trabalho. Pós-graduação em Ergonomia produto e processo, 2012.
12. Marcos Gonçalves Maciel. Avaliação da eficácia da ginástica laboral; Cinergis, V. 7, p. 113-122, 2006.
13. Marcos Gonçalves Maciel. Análise da relação entre o estilo de vida e a percepção subjetiva da fadiga em trabalhadores para a implantação da ginástica; Cinergis – Vol 8, n. 1, p. 16-24 Jan/Jun, 2007.
14. Antonio Guilherme de Oliveira Figueiredo. A inserção do profissional de educação física em atividades de ginástica laboral do projeto “Qualidade de vida” para a superintendência dos serviços penitenciários/RS, Porto Alegre 2012.
15. Salve, Mariângela Gagliard Caro; Theodoro, Patrícia Franco Rabello. Saúde do trabalhador: a relação entre ergonomia, atividade física e qualidade de vida. Salusvita, Bauru, v. 23, n. 1, p. 137-146, 2004.
16. Luana Callegaro Rossato. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil Ver. Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2013.
17. Marechal Cândido Rondon. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho 16. v.7, n.13, p. 2. sem. 2008 71-79.
18. Daniel Delani<sup>1</sup>, Raony Alves Evangelista<sup>2</sup>, Silvia Teixeira de Pinho<sup>3</sup>, Adriane Corrêa da Silva<sup>4</sup>. Ginástica laboral: Melhoria na qualidade de vida do trabalhador; Rev Cie Fac Edu Mei Amb 4(1):41-61, jan-jun, 2013.
19. Raquel Guimarães Soares<sup>2</sup>, Ada Ávila Assunção<sup>3</sup>, Francisco de Paula Antunes Lima<sup>4</sup>. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v, 2, n.1, p. 16-24, jan /jul. 2016. ISSN: 2447-8822

elementos do trabalho para entender o problema. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 31 (114): 149-160, 2006.

20. Augusto VG, Sampaio RF, tirado MGA, Mancini MC, Parreira VF. Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta. Rev Bras Fisioter. 2008;12(1):49-56.
21. Antonio Jose Grande<sup>1</sup>.Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2011, 13(2):131-137.
22. Aline Medewiros Cavalcanti<sup>1</sup>, Ricardo Diego Rimenez Gurgel da Fonsêca<sup>2</sup>Análise da intervenção fisioterapêutica sobre a percepção de desconforto em funcionários da linha de produção de uma indústria de laticínios.REVISTAINSPIRAR • movimento & saúde.Setembro/outubro de 2010.
23. Gil Lucio Almeida. Disponível em: <http://www.unilago.com.br/graduacao/info/noticias/?Curso=41&noticia=900>. Acesso em: 08.jan.2016.
24. CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL. Disponível em: <http://www.coffito.org.br/site/index.php/home/resolucoes-coffito/464-resolucao-n-385-2011-dispoe-sobre-o-uso-da-ginastica-laboral-pelo-fisioterapeuta-e-da-outras-providencias.html> dia 12/09 às 15:40 Acesso em: 15.jan.2016.