

O que é Ginástica Laboral?

A Ginástica Laboral pode ser conceituada como um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, com o objetivo de compensar o esforço exigido pela atividade laboral e desenvolver as condições para que as estruturas corporais mantenham o equilíbrio necessário para a manutenção da saúde.

Surgida inicialmente como “ginástica de pausa”, atualmente é aplicada também como ginástica de aquecimento (preparatória), de pausa (compensatória) e de relaxamento (ao final do expediente).

Quais os benefícios da Ginástica Laboral?

Benefícios para o Trabalhador

- Aumento da flexibilidade, força e mobilidade articular;
- Alívio da tensão e fadiga muscular;
- Melhora da postura corporal;
- Aumento da disposição e do ânimo para o trabalho;
- Aumento do autoconhecimento do corpo e coordenação motora

Benefícios para as Empresas

- Diminuição da inatividade física (sedentarismo);
- Redução dos níveis de fadiga;
- Auxílio na diminuição de acidentes de trabalho;
- Contribuição para a redução das principais sintomatologias das L.E.R. / D.O.R.T., ausência no trabalho (absenteísmo) e procura ambulatorial;
- Auxílio na redução de custos com assistência médica.



A adoção de Programas de Ginástica Laboral promove a REDUÇÃO do SEDENTARISMO dos trabalhadores durante a jornada de trabalho.

Atividade do Profissional de Educação Física

A Ginástica Laboral foi desenvolvida para atender de forma adequada às necessidades dos trabalhadores, no sentido da sua preparação física, postural, comportamental e sociocultural frente aos desafios dos modernos ambientes de trabalho, prevenindo a ocorrência de lesões, acidentes e o surgimento de patologias decorrentes da atividade ocupacional.

Mesmo em um programa de saúde do trabalho com abordagem que envolva Educação Física, Medicina, Fisioterapia e Engenharia (Ergonômica), dentre outras, devem ser respeitados os limites e competências de cada profissão envolvida, para uma maior eficácia do programa.

Destes profissionais, é o de Educação Física o que tem FORMAÇÃO, COMPETÊNCIA e AMPARO LEGAL para atuar no planejamento, na prescrição e na orientação das atividades físicas, considerando que todo trabalhador é um cidadão saudável que deve praticar atividades físicas regularmente e não um paciente que necessita de cuidados específicos e individualizados.



O Profissional de Educação Física é o único capaz de responsabilizar-se plenamente por um programa de Ginástica Laboral, pois sua formação considera não apenas os aspectos cinesiológicos e fisiológicos, mas também os pedagógicos, psicológicos e socioculturais envolvidos nessa atividade.

Promoção da Saúde do Trabalhador

O sedentarismo é uma preocupação mundial e atinge níveis populacionais cada vez maiores, tanto em países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento, contribuindo, em potencial, para o surgimento de doenças crônico-degenerativas, tais como osteoporose, obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.

A inatividade física e as doenças crônico-degenerativas geram riscos para a saúde, ocasionando baixa de produtividade, absenteísmo e altos custos médicos em empresas de todo o mundo.

A prática da atividade física faz parte da “Estratégia Global para a Saúde” da OMS (Organização Mundial da Saúde), beneficiando comunidades e economias, sendo considerada o melhor caminho para promover a saúde física e mental dos indivíduos, contribuindo para o desenvolvimento sócio-econômico das nações.

Atenção Empresas: Ginástica Laboral como medida de prevenção



"A legislação brasileira tende a beneficiar empresas que investem em programas de Qualidade de Vida e Promoção da Saúde. A Ginástica Laboral, campo de atuação do profissional de Educação física, é uma das medidas de prevenção que vem sido implantadas pelas empresas dentro dos seus programas, o que reflete em benefícios e economia."

A Ginástica Laboral, campo de atuação do Profissional de Educação Física, poderá ser considerada uma dessas medidas.

Ginástica Laboral: uma valiosa contribuição do Profissional de Educação Física para a Qualidade de Vida no Trabalho.

Associação Brasileira de Ginástica Laboral

AABGL é uma associação sem fins lucrativos, formada pela união de Profissionais de Educação Física, diplomados e/ou em formação e empresas prestadoras de serviço em Ginástica Laboral, que pretendem colaborar para a consolidação da Ginástica Laboral como atuação do Profissional de Educação Física, na Promoção da Saúde e Qualidade de Vida no trabalho.

VISÃO

Ser uma entidade de apoio na construção da Ginástica Laboral de forma sistematizada, fortalecendo assim a atuação dos Profissionais de Educação Física.

MISSÃO

Promover a integração e o desenvolvimento dos Profissionais de Educação Física que atuam em Ginástica Laboral, acompanhando e divulgando o desenvolvimento da modalidade, promovendo discussões, reflexões e formando opiniões balizadoras, por meio de eventos que incentivem o debate e a pesquisa.

PRINCIPAIS OBJETIVOS

- Congregar Profissionais de Educação Física (formados e em formação) e empresas atuantes na área, incentivando a integração e a cooperação entre os associados (pessoas físicas e jurídicas);
- Apoiar os Profissionais de Educação Física e empresas da área, articulando-se com entidades e instituições de recursos humanos, segurança do trabalho, saúde ocupacional, ergonomia, promoção da saúde e qualidade de vida, na defesa e consolidação dos programas de Ginástica Laboral, buscando garantir a integridade de sua aplicabilidade;
- Representar seu quadro de associados no que diz respeito à importância dos programas de Ginástica Laboral quanto à sua ciência e metodologia técnica, para as políticas de saúde e educação no trabalho;
- Fomentar o desenvolvimento de pesquisas na área;
- Promover encontros, discussões e intercâmbios técnicos, científicos e culturais em conjunto com instituições de ensino superior.



Para maiores informações:
Fone/Fax: (11) 2451 2170
abgl@abgl.org.br
www.abgl.org.br

Contrate serviços com qualidade !

Ao contratar serviços em Ginástica Laboral verifique se os Profissionais de Educação Física e as Empresas que os oferecem são devidamente registradas no CREF4/SP.

Grupo de Estudos Técnicos em Ginástica Laboral do CREF4/SP

Visando discutir as normas referentes à Ginástica Laboral, a fim de dar suporte aos Profissionais de Educação Física, discutir a legislação referente ao assunto e fortalecer este campo profissional, o CREF4/SP criou, em 2007, um grupo de estudos para tratar dessa atividade.



Conselho Regional de Educação Física
Rua Líbero Badaró, 377 - 3º Andar
São Paulo - SP CEP: 01009-00
www.crefsp.org.br

Ginástica Laboral: Atividade do Profissional de Educação Física
Texto: Grupo de Estudos de GL do CREF4/SP - Prof. Márcio Tadashi Ishizaki (CREF 001739-G/SP), Prof. Valquíria de Lima (CREF 000089-G/SP), Prof. Ana Lúcia Rodrigues (CREF 050946-G/SP), Prof. Cynara Cristina Pereira (CREF 068042-G/SP), Prof. Waldir Zampronha Filho (CREF 013772-G/SP), Prof. Andressa Pinheiro (CREF 028494-G/SP), Prof. Maria Aparecida Pereira Machado (CREF 050857-G/SP), Prof. Renata Maria Sessa Murin (CREF 012751-G/SP) e ABGL.



Atividade do Profissional de Educação Física

Realização:



Apoio:



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA LABORAL