

2007




Ano da Ginástica Laboral



CONFED

Sistema CONFED/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física



O termo GINÁSTICA LABORAL não deixa margem à dúvida! Refere-se a uma atividade que nasceu para prevenção de doenças e promoção do bem-estar do trabalhador. Sendo essa sua finalidade, o Profissional de Educação Física é o que deve ser, por função e formação, responsável pela sua dinamização, orientação e ensino, desenvolvendo a prática de exercícios físicos e objetivando a promoção da saúde e a qualidade de vida do trabalhador.

Ginástica Laboral é atividade preventiva. Conseqüentemente, os serviços devem ser prestados exclusivamente por Profissionais de Educação Física.

O que é a Ginástica Laboral?

É a prática de atividade física durante intervalos inseridos na jornada de trabalho especificamente para essa finalidade, composta de exercícios de compensação aos movimentos corporais repetitivos próprios das ações laborais e às posturas inadequadas assumidas durante o período de trabalho.

Porque oferecer Ginástica Laboral na sua empresa?

Para promover o bem-estar geral do trabalhador, sensibilizando-o e orientando-o para a importância da atividade física no combate ao surgimento de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, para reduzir índices de estresse no ambiente de trabalho e para dinamizar as relações interpessoais, contribuindo para o fortalecimento do espírito de grupo, da identidade da empresa e dos seus serviços.

Quem deve orientar a prática da Ginástica Laboral?

O Profissional de Educação Física está capacitado tecnicamente e está legalmente apto para promover e orientar atividades de Ginástica Laboral. Sua competência é reconhecida nessa área específica, onde está legitimado para atuar na prevenção e promoção da saúde em geral, condição inquestionável para uma vida ativa e com qualidade.

A Resolução do CONFEF nº 073/2004 também respalda legalmente a intervenção do Profissional de Educação Física na Ginástica Laboral, ratificando a importância e o direito do trabalhador a ter uma vida digna e com saúde.





Um pouco de História...

Inicialmente denominada "ginástica de pausa", a Ginástica Laboral começou na indústria com o objetivo de dar repouso ativo aos operários, por alguns períodos durante sua jornada de trabalho. A primeira referência bibliográfica que se tem notícia sobre este tipo de experiência é um manual editado na Polônia, em 1925.

Milhões de operários, em milhares de empresas espalhadas pelo mundo, passaram a praticar "ginástica de pausa" adaptada a cada ocupação, nas décadas anteriores à Segunda Guerra Mundial.

No Brasil, em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE), torna-se a pioneira da Ginástica Laboral com o "Projeto Educação Física Compensatória e Recreação", elaborado a partir de proposta de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o "Projeto Ginástica Laboral Compensatória".

Ainda em 1978, em Betim/MG, na fábrica Fiat de automóveis, por iniciativa do SESI/MG iniciou-se o "programa de Ginástica na Empresa" fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral. Atualmente, este Programa do SESI abrange todo o País, com cerca de 500 mil praticantes, envolvendo múltiplas empresas e objetivos referidos também ao bem-estar do trabalhador.

2007

Ano da

Ginástica
Laboral



O Sistema CONFED/CREFs - Conselhos Federal e Regionais de Educação Física, ciente de sua responsabilidade social e ética de zelar para que as atividades físicas sejam ofertadas com qualidade e segurança, institui 2007 como o Ano da Ginástica Laboral na perspectiva de informar e orientar as empresas, as autoridades e a sociedade em geral sobre a importância da prática de atividade física regular e sistematizada como fator de melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores brasileiros.



Ginástica Laboral é exercício físico para a saúde do trabalhador;



Ginástica Laboral é desenvolvimento de recursos humanos na empresa;



Ginástica Laboral é atribuição do Profissional de Educação Física.

Ginástica Laboral transforma a empresa em uma equipe de vencedores saudáveis



Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física
www.confef.org.br



Ministério da Saúde

