

## Atualização

# Ginástica laboral: âmbito de atuação da fisioterapia ou da educação física?

## *Labor Gymnastics: should be carried by a Physical therapy or Physical Education professional?*

Sarah Tarcísia Rebelo Ferreira de Carvalho, Ft.

.....  
*\*Especialista em Fisioterapia Músculo-Esquelética pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP e Mestranda do Departamento de Saúde na Comunidade da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-FMRP/USP*

### Resumo

A Ginástica Laboral consiste na prática de exercícios realizados no ambiente de trabalho, com a finalidade de prevenir e/ou diminuir a incidência de lesões por esforços repetitivos ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT), sendo um tema abordado em muitos estudos de Fisioterapia e de Educação Física. Diante do crescente emprego da Ginástica Laboral nas empresas, aplicado tanto por Fisioterapeutas quanto por Educadores Físicos, aumentam as discussões sobre qual profissional está capacitado para esta função, e qual dos dois âmbitos de atuação é o mais adequado para incluí-la. Perante a esse contexto, o presente estudo objetiva discutir o tema mediante a legislação e as diretrizes curriculares de ambos os cursos. Assim, concluiu-se que a Ginástica Laboral está inclusa no âmbito de atuação da Fisioterapia e da Educação Física e que ambos os profissionais são capacitados para realizá-la.

**Palavras-chave:** ginástica laboral, fisioterapia, educação física.

### Abstract

The Labor Gymnastics consists of physical activity carried out in the workplace, aiming at preventing and/or diminishing the incidence of Repetitive Strain Injuries or Work Related Musculoskeletal Disorders (RSI/WRMD), and is subject of many studies of Physical Therapy and Physical Education. Considering the increase of companies that have started to implant Labor Gymnastics programs, carried out by both Physical therapists and Physical Educators, we come across a debate on which professional is enabled to this activity, and which one of the two professionals is more suitable. Thus, the purpose of the present study is to discuss the subject through legislation and guidelines of both careers. It was concluded that Labor Gymnastics is included in both Physical therapy and Physical Education scope and that both professionals are well trained to carry it out.

**Key-word:** labor gymnastics, physical therapy, physical education.

Recebido em 30 de abril de 2008; aceito em 8 de dezembro de 2008.

**Endereço para correspondência:** Sarah Tarcísia Rebelo Ferreira de Carvalho, Rua Prudente de Moraes, 642/144, 14015-100 Ribeirão Preto SP, Tel: (16) 3632-7903, E-mail: sarahtrfc@hotmail.com

## Introdução

A Ginástica Laboral consiste na prática de exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento realizados em diferentes setores ou departamentos de uma empresa, com a finalidade de prevenir e diminuir a incidência de Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) [1].

A Ginástica Laboral também pode ser denominada cinesioterapia laboral, cuja aplicação objetiva benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais do trabalhador, influenciando em sua qualidade de vida e gerando melhorias no ambiente de trabalho e na produtividade [2].

Mendes e Leite [3] classificaram a Ginástica Laboral em três tipos, de acordo com o horário em que a mesma é aplicada. A *preparatória*, realizada no início do expediente, visa o aquecimento, à preparação da musculatura e das articulações a serem utilizadas no trabalho, prevenindo acidentes, distensões musculares e doenças ocupacionais. A *compensatória*, aplicada durante a jornada de trabalho, apresenta a finalidade de prevenir a fadiga decorrente de movimentos repetitivos, atividades com sobrecarga muscular e diminuir as tensões musculares provocadas pelo trabalho. Já a *relaxante* é realizada ao fim do expediente com o objetivo de extravasar as tensões acumuladas nas diversas regiões do corpo.

Para Zilli [2] a Ginástica Laboral proporciona os seguintes benefícios à saúde dos participantes: melhora os movimentos bloqueados por tensões emocionais; aumenta a amplitude muscular; melhora a coordenação motora; facilita a eliminação de toxinas pela melhoria da circulação sanguínea; reduz o sedentarismo; reduz a fadiga mental e física; melhora a concentração e agilidade; previne lesões musculares; estimula mudança de estilo de vida; desenvolve a consciência corporal; melhora o bem estar físico e mental e a sociabilização.

A Ginástica Laboral é um tema abordado em muitos estudos de Fisioterapia e de Educação Física. Mesmo realizada em trabalhadores de diferentes segmentos operacionais, em sua maioria, estas pesquisas apontam a importância do emprego da Ginástica Laboral, aplicada de forma isolada ou associada a outras atividades, para a saúde do trabalhador.

Para Moreira, Cirelli e Santos [4] a Ginástica Laboral é uma ferramenta de eficácia significativa na promoção do alívio de algias em diversos segmentos corporais do trabalhador, decorrentes de fatores como: aumento do ritmo de trabalho, alta velocidade de produção, movimentos repetitivos, stress, etc., além de preparar os mesmos para a carga diária de trabalho.

Oliveira [5] destaca que a Ginástica Laboral objetiva promover a saúde do trabalhador; melhorar as suas condições de trabalho; reduzir os acidentes no ambiente de trabalho; melhorar o relacionamento interpessoal e, por conseguinte, aumentar a produtividade e o retorno financeiro para as empresas.

Martins e Duarte [6] constataram que o emprego de sessões de Ginástica Laboral, associado a palestras mensais e dicas semanais sobre atividade física e saúde, realizados com trabalhadores da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina, acarretou em melhorias em fatores como: percentual de gordura, pressão arterial, flexibilidade, amplitude de movimento em diversos segmentos corporais, além de alterações no estilo de vida entre os participantes.

Atualmente, é crescente a prática da Ginástica Laboral em empresas. No entanto, junto a esse crescimento, aumentam as discussões existentes em relação ao Fisioterapeuta e o Educador Físico sobre qual profissional está capacitado para esta função, e qual dos dois âmbitos de atuação é o mais adequado para incluí-la. Para responder a estas questões, este estudo faz uso, principalmente, da legislação e das Diretrizes Curriculares de ambos os cursos.

A atuação do Fisioterapeuta na Fisioterapia do Trabalho é regida pela Resolução nº. 259 do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO), cujo artigo primeiro encontra-se descrito a seguir [7]:

Art. 1º - São atribuições do Fisioterapeuta que presta assistência à saúde do trabalhador, independentemente do local em que atue:

- I – Promover ações profissionais, de alcance individual e/ou coletivo, *preventivas* a intercorrência de *processos cinesiológicos*;
- II – Prescrever a prática de *procedimentos cinesiológicos compensatórios* as atividades laborais e do cotidiano, sempre que diagnosticar sua necessidade.
- III – Identificar, avaliar e observar os fatores ambientais que possam constituir risco à saúde funcional do trabalhador, em qualquer fase do processo produtivo, alertando a empresa sobre sua existência e possíveis conseqüências;
- IV – Realizar a análise biomecânica da atividade produtiva do trabalhador, considerando as diferentes exigências das tarefas nos seus esforços estáticos e dinâmicos;
- V – Realizar, interpretar e elaborar laudos de exames biofotogramétricos, quando indicados para fins diagnósticos;
- VI – Analisar e qualificar as demandas observadas através de estudos ergonômicos aplicados, para assegurar a melhor interação entre o trabalhador e a sua atividade, considerando a capacidade humana e suas limitações, fundamentado na observação das condições biomecânicas, fisiológicas e cinesiológicas funcionais;
- VII – Elaborar relatório de análise ergonômica, estabelecer nexos causais para os distúrbios cinesiológicos funcionais e construir parecer técnico especializado em ergonomia [grifo nosso].

Teodori, Alfieri e Montebello [8] afirmam que a Fisioterapia apresenta propostas de promoção de saúde e prevenção de doenças direcionadas à saúde do trabalhador, que englobam projetos de ergonomia, realização de Ginástica

Laboral e programas de educação em saúde, com o objetivo de orientar cuidados posturais gerais e no trabalho, exercícios de relaxamento e posturas mais adequadas para realização das atividades de vida diária.

No entanto, o desconhecimento de muitos profissionais de outras áreas de saúde e mesmo do próprio Fisioterapeuta prejudica a sua atuação neste campo.

A Resolução do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) nº 073, apresenta os seguintes artigos [9]:

Art 1º - É prerrogativa *privativa* do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independente do local e do tipo de empresa e trabalho.

Art. 2º - No desempenho das atribuições do profissional de Educação Física, no âmbito da Ginástica Laboral, incluem-se: I - ações profissionais, de alcance individual e/ou coletivo, de promoção da capacidade de movimento e prevenção a intercorrência de *processos cinesiológicos*; II - prescrever, orientar, ministrar, dinamizar e avaliar procedimentos e a prática de *exercícios ginásticos preparatórios e compensatórios às atividades laborais e do cotidiano* [grifo nosso].

Todavia, esta resolução, ao descrever a prática de Ginástica Laboral como privativa ao profissional de Educação Física, contrapõe a Resolução nº 259 do COFFITO [7], descrita anteriormente, que atribui ao Fisioterapeuta à prescrição de “prática de procedimentos cinesiológicos compensatórios as atividades laborais e do cotidiano, sempre que diagnosticar sua necessidade”.

O Conselho Regional de Educação Física da Primeira Região-CREF-1 [10] menciona que o Educador Físico é “o único profissional devidamente preparado com formação específica, que atende à complexidade técnica, metodológica e científica da prescrição da Ginástica Laboral”. Para CONFEF [11], o termo Ginástica Laboral pode ser utilizado pelas duas categorias profissionais, porém, a incumbência do Fisioterapeuta é o acompanhamento e o tratamento das lesões já instaladas, e a prevenção destas cabe ao Educador Físico.

Nesse contexto, enquadra-se o Código de Ética Profissional de Fisioterapia e Terapia ocupacional, estabelecido pela Resolução n.º10 do COFFITO [12], cujo conteúdo ultrapassa concepção de uma assistência em âmbito curativo e reabilitador deste profissional. Os principais artigos deste estão descritos a seguir:

Art. 1º- O Fisioterapeuta e o Terapeuta Ocupacional prestam assistência ao homem, participando da *promoção, tratamento e recuperação de sua saúde*.

Art. 7º- São deveres do Fisioterapeuta e do Terapeuta Ocupacional, nas respectivas áreas de atuação: [...].

IV- Utilizar todos os conhecimentos técnicos e científicos a seu alcance para *prevenir ou minorar* o sofrimento do ser humano e evitar seu extermínio.

Art. 21º- O Fisioterapeuta e o Terapeuta Ocupacional participam de programas de assistência à comunidade, em âmbito nacional e internacional [grifo nosso].

Um fator de extrema importância nestas leis são as nomenclaturas que as mesmas utilizam. A Resolução nº 259 do COFFITO [7] ao se referir à saúde do trabalhador não utiliza o termo Ginástica Laboral propriamente, mas menciona: “prática de procedimentos cinesiológicos compensatórios as atividades laborais e do cotidiano”. Já a Resolução nº 073 do CONFEF [9] cita, dentro do âmbito da Ginástica Laboral: “exercícios ginásticos compensatórios às atividades laborais e do cotidiano”. Termos de conotação similar que podem causar problemas de interpretação.

Outro aspecto relevante é que ambas as resoluções incluem atuação dos seus respectivos profissionais nos processos cinesiológicos. As Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Fisioterapia [13], dentre os conteúdos essenciais abrange os relacionados aos conhecimentos fisioterapêuticos e este engloba conhecimentos da função e disfunção do movimento humano, estudo da Cinesiologia, da Cinesioterapia e Cinesiopatologia. Já as Diretrizes Curriculares Nacionais para os Cursos de Graduação em Educação Física [14] apresenta como competências e habilidades específicas deste profissional os conhecimentos da Atividade Física/Motricidade Humana/Movimento Humano, não citando em nenhum momento o termo Cinesiopatologia ou similar.

O CREFITO-2 [15] baixou atos complementares à resolução COFFITO 259/2004 e criou a Resolução Nº 22/2007, cujo artigo primeiro encontra-se a baixo.

Art. 1º - fica entendido que procedimento profissional titulado como *Cinesioterapia Descompensatória do Trabalho, Ginástica Laboral, Cinesiologia Laboral ou Cinesioterapia Laboral* corresponde a um único ato técnico profissional de mesma espécie metodológica diagnóstica, preventiva e terapêutica de uso do Fisioterapeuta no âmbito da assistência Fisioterapêutica do trabalho [grifo nosso].

Essa resolução destaca diversas nomenclaturas que considera sinônimos de Ginástica Laboral, e as colocam como atribuição do Fisioterapeuta, tanto prestando assistência preventiva como terapêutica.

Constata-se que o termo *ginástica* é bastante comum ao profissional de Educação Física, e já os demais: Cinesioterapia e Cinesiologia, são denominações usuais em Fisioterapia, fato perceptível ao verificar o emprego destes termos nas Diretrizes Curriculares Nacionais para os dois cursos de graduação em questão.

Santos e Ferraz [16], contrapondo-se a essa discussão, afirmam que os conhecimentos e aptidões do Educador Físico

sico e do Fisioterapeuta podem ser somados para que sejam obtidas melhores respostas fisiológicas, psicológicas e sociais dos indivíduos que praticam a Ginástica Laboral.

## Conclusão

Constata-se através da análise da legislação e das Diretrizes Curriculares referente, que a Ginástica Laboral está inclusa no âmbito de atuação da Fisioterapia e da Educação Física, e ambos os profissionais são capacitados para realizá-la.

No entanto, para evitar possíveis divergências, recomenda-se ao Fisioterapeuta à utilização dos termos: Cinesioterapia Descompensatória do Trabalho; Cinesiologia Laboral ou Cinesioterapia Laboral, ao referir-se às atividades de Ginástica Laboral.

O contexto atual de saúde converge para a atuação multidisciplinar e interdisciplinar dos profissionais desta área, e esta tendência deve ser empregada também no âmbito da saúde do trabalhador. Assim, ao invés de debater qual profissional está apto a desenvolver a Ginástica Laboral, deve-se atuar em equipe contendo o Fisioterapeuta e o Educador Físico, com atribuições definidas para cada profissional, de modo a somar os conhecimentos objetivando uma melhor qualidade de vida para os trabalhadores assistidos.

## Referências

- Oliveira JRGO. A prática da Ginástica Laboral. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2006.
- Zilli CM. Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral: uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. São Paulo: Lovise; 2002.
- Mendes RA, Leite N. Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole; 2004.
- Moreira PHC, Cirelli G, Santos PRB. A importância da Ginástica Laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. *Fisioter Bras* 2005;6(5):349-53.
- Oliveira JRGO. A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Rev Educ Fís* [periódico online]; 2007 [citado 2007 Abr 10]; ed.139. Disponível em: URL: [http://www.revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/2007.4/139\\_rv01.pdf](http://www.revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/2007.4/139_rv01.pdf)
- Martins CO, Duarte MF. Efeitos da Ginástica Laboral em servidores da Reitoria da UFSC. *Rev Bras Ciên Mov* 2000;8(4):7-13.
- Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional - COFFITO. Resolução nº. 259, de 18 de dezembro de 2003. Dispõe sobre a Fisioterapia do Trabalho e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, São Paulo, 16 fev. 2004. Seção 1, p. 66.
- Teodori RM, Alfieri FM, Montebello MIL. Prevalência de lombalgia no setor de fisioterapia do município de Cosmópolis-SP e o papel da fisioterapia na sua prevenção e recuperação. *Fisioter Bras* 2005;6(2):113-8.
- Conselho Federal de Educação Física - CONFEF. Resolução nº 073, de 12 de Maio de 2004. Dispõe sobre a Ginástica Laboral e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Rio de Janeiro, 18 maio. 2004. Seção 1, p. 78-79.
- Conselho Regional de Educação Física da Primeira Região - CREF-1. Ginástica Laboral: somente com professor de Educação Física. *Jornal CREF1* [periódico online] 2004 [citado 2008 Abr 10];11:4. Disponível em: URL: [http://www.cref1.org.br/img/jornal\\_cref/jornal11.pdf](http://www.cref1.org.br/img/jornal_cref/jornal11.pdf).
- Conselho Federal de Educação Física - CONFEF. Ginastica laboral: definindo os campos de atuação. *Revista EF* [periódico online] 2005 [citado 2008 Abr 10]; 5(18):21-7. Disponível em URL: [http://www.confef.org.br/revistasWeb/n18/10\\_GINASTICA\\_LABORAL.pdf](http://www.confef.org.br/revistasWeb/n18/10_GINASTICA_LABORAL.pdf)
- Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional - COFFITO. Resolução nº.10, de 3 de julho de 1978. Aprova o Código de Ética Profissional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. *Diário Oficial da União*, Brasília, 22 set. 1978. Seção 1, Parte 2.
- Conselho Nacional de Educação/Câmara de Educação - CNE/CES. Resolução nº 4, de 19 de fevereiro de 2002. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Fisioterapia. *Diário Oficial da União*, Brasília, 4 mar. 2002. Seção 1, p. 11.
- Conselho Nacional de Educação/Câmara de Educação - CNE/CES. Resolução nº 7, de 31 de março de 2004. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os Cursos de Graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena. *Diário Oficial da União*, Brasília, 5 abr. 2004.
- Conselho Regional de Fisioterapia da Segunda Região - CREFITO-2. Resolução nº 22, de 09 de Julho de 2007. Dispõe sobre a interpretação do disposto no artigo 1º e incisos da resolução COFFITO 259/2003. *Diário Oficial da União*, Rio de Janeiro, 9 jul. 2007.
- Santos AB, Ferraz GL. A importância da intervenção simultânea dos profissionais de educação física e fisioterapia num programa de Ginástica Laboral. *Revista Saúde.com* [periódico online] 2006 [citado 2008 Abr 10];2(Suppl 1):6. Disponível em: URL: <http://www.uesb.br/revista/rsc/v2/v2supl.pdf>