

GINÁSTICA LABORAL

Área responsável: Secretaria de Estado de Planejamento, Orçamento e Gestão – SEPLAG

O que é a Ginástica Laboral:

Ginástica laboral é a prática voluntária de atividade física, realizada pelos trabalhadores coletivamente, no próprio local de trabalho, durante a sua jornada diária, visando melhorar a condição física do trabalhador.

Tem como objetivo fortalecer determinadas musculaturas muito exigidas durante a jornada de trabalho, o que faz prevenir problemas posturais e lesões que, além de trazerem riscos aos funcionários, representam custos operacionais para a empresa.

Esta Ginástica não leva o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração. A Ginástica Laboral contribui para a prevenção e recuperação das chamadas "doenças do trabalho" (LER e DORT) promovendo o bem estar e melhorando as relações interpessoais.

Benefícios da Ginástica Laboral:

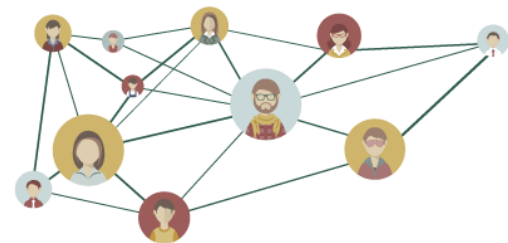
A Ginástica Laboral propicia benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e empresariais:

Fisiológicos:

- Promove a sensação de disposição e bem estar para o trabalho.
- Combate e previne doenças profissionais, sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade.
- Melhora a flexibilidade, a coordenação e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura.
- Diminui as inflamações e traumas.
- Diminui a tensão muscular desnecessária.
- Diminui o esforço na execução das tarefas diárias.

Psicológicos:

- Favorece a mudança da rotina.
- Reforça a auto-estima e melhora a auto-imagem.
- Mostra a preocupação da Empresa com seus funcionários.
- Melhora a capacidade de atenção e concentração no trabalho.
- Desenvolve a consciência corporal.
- Combate tensões emocionais.



Sociais

- Desperta o surgimento de novas lideranças.
- Favorece o contato pessoal.
- Promove a integração social.
- Favorece o trabalho em equipe.
- Melhora as relações interpessoais.

Empresariais:

- Propicia maior produtividade por parte do trabalhador.
- Melhora a imagem da instituição perante os empregados e a sociedade.
- Diminui o número de queixas, afastamentos médicos, acidentes e lesões.
- Reduz os gastos com afastamentos e substituições de pessoal.1

Metodologia:

Como ter a Ginástica Laboral em seu órgão, sem custo?

- O setorial de gestão de pessoas deve entrar em contato com faculdades que ofereçam o curso de Educação Física para realizar estágio ou fazer parceria com a Secretaria de Educação visando disponibilizar professores de Educação Física, ou ainda verificar se existe algum servidor formado em Educação Física ou área afim que poderia se disponibilizar para realizar a prática gratuitamente.

- No caso de estágio, conversar com o Coordenador do curso de Educação Física sobre a possibilidade de disponibilizar alunos do último ano do curso para ir até o órgão do GDF e realizar ginástica laboral, 3 ou 2 vezes por semana, no período da manhã e/ou da tarde. Seria uma oportunidade para o aluno colocar em prática os conhecimentos adquiridos e usar esse tempo como horas cumpridas de estágio obrigatório (que normalmente os alunos de faculdade têm que fazer no último ano de curso). É necessário ter um orientador. Nos outros casos seriam acordo interno com o gestor da área e o servidor.

- No turno definido, o estudante/servidor passaria pelos setores do órgão, conduzindo de 10 a 15 minutos de ginástica laboral por grupo.

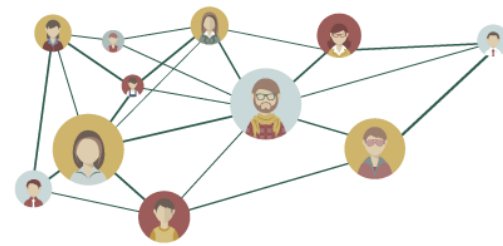
- Necessário identificar em quais horários (manhã/tarde) a maior parte dos servidores está nas salas e poderia participar da ginástica laboral por meio de visitas às áreas ou pesquisa.

- Determinar os locais a ser realizada a ginástica laboral (de preferência um local mais vago e amplo. Não havendo, pode ser até na própria sala, ou corredor).

- Realizar divulgação interna dos locais e horários da ginástica laboral (e-mail, cartaz, folder, visita aos setores).

Resultados

- Indicadores de adesão: quantos servidores têm participado diariamente da ginástica laboral?



- Indicadores de benefícios: pesquisa periódica (trimestral) sobre mudanças positivas que a ginástica laboral trouxe (sugestão abaixo).

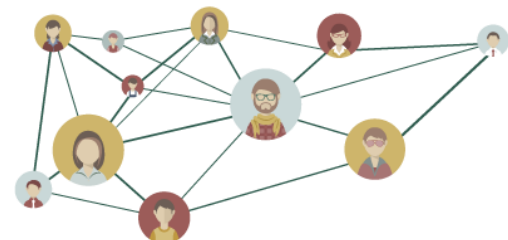
Sugestão de questionário periódico aos servidores participantes da ginástica laboral:

Após iniciar a sua participação na ginástica laboral:

1. Sua postura (coluna) melhorou?
() Sim () Não
2. Você está menos tenso?
() Sim () Não
3. Sua flexibilidade muscular está maior?
() Sim () Não
4. Sua disposição para trabalhar melhorou?
() Sim () Não
5. Sua interação com os colegas aumentou?
() Sim () Não
6. Sua capacidade de atenção e concentração no trabalho melhorou?
() Sim () Não
7. Sua produtividade está maior?
() Sim () Não
8. Diminuiu o número de queixas corporais e dores?
() Sim () Não

Algumas Faculdades que oferecem curso de Educação Física:

- FACIPLAC – 3035.3911
- Universidade Católica de Brasília - 3356-9048 /9046
- UNICEUB – 3966.1200
- IESB – 3340.3747
- UDF Centro Universitário – 3003.1189
- UnB – 3107.2501/2504
- Faculdade Mauá DF – 3397.5251
- UNIPLAN – 3435.2200 / 3435.5646



Bibliografia

Fonte: www.bioatividade.com.br

Autor:

Vanessa Gonçalves Ferreira - Analista de Políticas Públicas e Gestão Governamental – PPGG -
Subsecretaria de Gestão de Pessoas - SUGEP

Anexo do Palácio do Buriti, 7º andar, CEP 70075-900 - Brasília/DF. Fone: 3313-8484

Secretaria de Orçamento, Planejamento e Gestão – SEPLAG.