



Ginástica Laboral

Alguns Conceitos e Normas para uma Qualidade de Vida

Introdução

A ginástica laboral é a prática de atividades físicas orientada, realizada pelos trabalhadores coletivamente, feita no próprio local de trabalho, durante a sua jornada diária, visando melhorar a condição física e diminuir os impactos negativos na saúde do trabalhador.

Introdução

A ginástica laboral é definida como a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Essa atividade deve ser orientada pelo profissional de Educação Física.

Introdução

É um conjunto de práticas físicas exercidas durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as. É sempre realizada no próprio local de trabalho sendo de curta duração visando atuar de forma preventiva e terapêutica.

Introdução

O profissional que atua com Ginástica na Empresa deve ter sólidos conhecimentos sobre :

- Aspectos biomecânicos do movimento
- Características das D.O.R.T.
- Tópicos de saúde e qualidade de vida
- Benefícios da atividade física sobre as três esferas do comportamento humano: físico, mental e social.

Introdução

Segundo Oliveira (2007), após três meses a um ano da implantação de um programa de GL, já são percebidos benefícios, como diminuição dos casos de LER/ DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudanças no estilo de vida e o mais interessante para as empresas, aumento da produtividade.

Introdução

A GL é um instrumento importante dentro da empresa, porque faz parte de um processo de melhoria da Qualidade de Vida e da Qualidade Total.

