

# Objetivos da Ginástica Laboral

- ✓ Prevenir as lesões (L.E.R / D.O.R.T.);
- ✓ Prevenir a fadiga muscular;
- ✓ Melhorar a capacidade funcional dos trabalhadores;
- ✓ Possibilitar consciência corporal e incentivar a qualidade de vida;
- ✓ Melhorar a relação inter pessoal;
- ✓ Diminuir a tensão e o estresse.

# Benefícios da Ginástica Laboral para a Empresa

- ✓ Diminuir gastos com assistências médicas;
- ✓ Diminuir o número de acidentes de trabalho;
- ✓ Melhorar o rendimento do trabalhador consequentemente **aumentar a produtividade;**
- ✓ Integração Funcionário/ Empresa.

“Funcionário Saudável significa  
Empresa Saudável”



# **Benefícios Fisiológicos da Ginástica Laboral**

- ✓ Aumenta disposição e bem estar;
- ✓ Previne doenças profissionais (sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade);
- ✓ Melhora flexibilidade, coordenação, força, ritmo, agilidade e resistência;
- ✓ Aumenta mobilidade e postura;
- ✓ Diminui tensão e esforço muscular desnecessário;
- ✓ Redução da sensação de fadiga no final da jornada.

# **Benefícios Psicológicos da Ginástica Laboral**

- ✓ 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;
- ✓ Melhora o equilíbrio emocional.

# Benefícios Sociais da Ginástica Laboral

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

