

Tipos de Ginástica Laboral

A ginástica laboral pode ser realizada no início (preparatória), durante (compensatória) e após o trabalho (de relaxamento).

Ginástica laboral corretiva

A finalidade da Ginástica Laboral Corretiva é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, destinando-se ao indivíduo portador de deficiência morfológica, não patológica, sendo aplicada a um grupo reduzido de pessoas.

Ginástica laboral corretiva

Entretanto, a Ginástica Laboral Corretiva visa combater e, principalmente, atenuar as conseqüências decorrentes de aspectos ecológicos ergonômicos inadequados ao ambiente de trabalho.



Ginástica Preparatória

Início da jornada ou nas primeiras horas, com duração de 5 a 10 minutos.

Objetivo: preparar o trabalhador aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas suas tarefas e para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho.

Indicada para os setores onde existe emprego de força ou esforço físico intenso.

Deveríamos fazer um aquecimento independente da função ou local de trabalho todos os dias, pois, o nosso organismo inicia suas atividades após um período de repouso, sendo que o nosso corpo ainda não está totalmente ativado.

Ginástica Compensatória

Durante a jornada, com duração de 10 minutos.

Objetivo: interrompe a monotonia operacional, com exercícios específicos para compensar os esforços repetitivos, e às posturas inadequadas dos postos operacionais.

Indicada para os setores onde há repetitividade ou necessidade de atenção centrada por longos períodos.

Com a ginástica de pausa, é possível, além de aplicar os exercícios compensatórios, incentivar a correção postural, a conscientização, as automassagens e massagens.

Ginástica Compensatória

Com duração de 5 a 10 minutos durante a jornada de trabalho, sua principal finalidade é compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculoligamentares. Tem o objetivo de melhorar a circulação com a retirada de resíduos metabólicos, modificar a postura no trabalho, reabastecer os depósitos de glicogênio e prevenir a fadiga muscular.

Ginástica Compensatória

São sugeridos exercícios de alongamento e flexibilidade, respiratórios e posturais.

Tem o objetivo de evitar vícios posturais e o aparecimento da fadiga, principalmente por posturas extremas, estáticas ou unilaterais.

Podem ser realizados movimentos simétricos de alongamento dentro do próprio setor ou ambiente de trabalho entre 5 a 10 minutos.

Ginástica De Relaxamento

Após expediente com duração de 10 a 15 minutos.

Tem como objetivo reduzir a tensão muscular criada pelas atividades realizadas no trabalho, prevenindo micro lesões que podem piorar com o passar dos dias. Melhora a disposição para o dia seguinte. Indicada para todos os setores, principalmente aqueles que dependem de descanso após o trabalho (turnos da noite e madrugada), setores administrativos e atendimento ao público.

Os exercícios de relaxamento realizados em forma de alongamento e consciência corporal possibilitam que a pessoa encontre o autoconhecimento.

Ginástica De Relaxamento

Atualmente, a melhoria dos níveis de qualidade de vida é fator diferencial entre as empresas na competição por produtividade, qualidade e desempenho comercial (Verderi, 2001).

Ginástica de Relaxamento

Realizada no final da jornada de trabalho durante 10 ou 12 minutos, tem como objetivo a redução do estresse, alívio das tensões, redução dos índices de desavenças no trabalho e em casa, com conseqüente melhora da função social. São realizadas auto-massagens, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento e flexibilidade e meditação.