

Objetivos da Ginástica Laboral

Ginástica laboral: 9 benefícios no ambiente de trabalho

O trabalho ininterrupto gera diversas consequências físicas e psicológicas ao empregado. A exigência constante por produtividade faz com que o funcionário se empenhe em ser um bom profissional, se esquecendo de cuidar da saúde física e mental. Para manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamentos por problemas de saúde, as empresas têm proporcionado momentos de relaxamento e atividades físicas aos funcionários através da Ginástica Laboral. Trata-se de uma série de exercícios praticados no local de trabalho, com o objetivo de proporcionar boas condições físicas e mentais à equipe. Normalmente, a ginástica laboral é baseada em técnicas de alongamento, respiração, reeducação postural, controle e percepção corporal e compensação dos músculos. Embora seja uma técnica antiga, muitos ainda desconhecem os benefícios deste tipo de ginástica.

1. **Prevenção de Doenças Laborais** O excesso de trabalho, a postura inadequada e repetições constantes do mesmo movimento acarretam patologias como as Lesões de Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). A rotina de atividades físicas e alongamentos proporcionados pela ginástica laboral, previnem a ocorrência de doenças relacionadas à rotina de trabalho.



2. **Redução do Sedentarismo** Por se tratar de uma série de atividades que envolvem todo o corpo, a ginástica laboral proporciona a redução do sedentarismo. Além dele, é

possível diminuir o estresse, depressão e a ansiedade causados pela rotina de trabalho e a necessidade de produtividade.



3. Melhora o Condicionamento Físico Apesar de serem exercícios simples, a série é voltada para o alongamento do corpo, respiração e compensação muscular, de acordo com a atividade desenvolvida na empresa. A ginástica laboral melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e restabelecimento da postura. Além disso, proporciona disposição e bem estar para a jornada de trabalho.



4 . Reduz a Fadiga A melhora do condicionamento físico traz como consequência a

redução da fadiga e cansaço no final do expediente. As pausas ocorridas ao longo de um dia de trabalho também reduzem a fadiga visual gerada pelo uso constante de computadores e a fadiga mental.



5. Combate Tensões O alongamento e o fortalecimento dos músculos proporcionam alívio para as tensões geradas no ambiente de trabalho. O comprometimento com o

serviço prestado e a cobrança por resultados satisfatórios fazem com que o empregado se sinta mais responsável e sobrecarregado. A ginástica laboral atua no alívio das dores musculares e proporciona um ambiente descontraído, desfazendo situações de estresse entre a equipe.

6. Melhora a Autoestima Os exercícios proporcionam benefícios psicológicos como a melhoria da autoestima e autoimagem. A prática de atividades físicas, mesmo que somente no ambiente de trabalho, e a constatação dos seus resultados positivos interferem, diretamente, na manutenção da saúde e qualidade de vida.



7. Aumento da Produtividade As pausas realizadas ao longo da jornada diária de trabalho proporcionam bem-estar e aumentam o foco do trabalhador. A partir destes benefícios, o funcionário se sente mais concentrado para desenvolver as atividades e comprometido com a produtividade.



8. Diminuição dos Afastamentos O bom ambiente de trabalho e o aumento da atenção proporcionados através da ginástica laboral, reduzem o número de acidentes e afastamentos por problemas de saúde. A manutenção das pausas e dos exercícios físicos garante um menor custo ao empregador que não terá que arcar com os tributos financeiros gerados por acidentes ou afastamentos médicos.

9. Benefícios Fisiológicos A ginástica laboral também é responsável por benefícios fisiológicos relacionados ao sistema cardíaco, respiratório e esquelético. Devido à baixa intensidade, a prática da ginástica não possui contraindicações e pode ser desenvolvida por qualquer pessoa.



Fonte: <http://blog.inbep.com.br/os-9-beneficios-da-ginastica-laboral-no-ambiente-detrabalho/>