

Tipos de Ginástica Laboral



Os funcionários da sua empresa costumam ficar muito tensos? Eles reclamam de dores musculares e, com isso, não têm desempenhado suas atividades de maneira plena? Então, você deveria oferecer ginástica laboral a eles. Isso porque essa prática faz descontrair mentalmente o funcionário, além de preparar o corpo para o trabalho.

Esse tipo de ginástica traz como resultado a melhora na produtividade dos colaboradores e proporciona um ambiente de trabalho saudável. Geralmente, ela conta com exercícios de alongamento, controle e compensação muscular. E isso tudo com duração média de 15 minutos.

Quer saber mais? Acompanhe este texto e conheça 4 tipos de ginástica laboral. Cada uma das modalidades pode ser realizada de acordo com o horário e o objetivo que se deseja alcançar.

1 – Ginástica laboral preparatória



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.

O nome já carrega o significado para a sua atuação: preparar para a jornada de trabalho. Por isso, essa ginástica é feita antes de começar as atividades do dia na empresa.

Por meio de exercícios de coordenação, flexibilidade e resistência, essa ginástica ativa fisiologicamente o corpo do funcionário. Este vai estar mais concentrado e disposto para o trabalho. A ginástica laboral preparatória tem duração média de 10 minutos.

2 – Ginástica laboral compensatória

GINÁSTICA LABORAL **COMPENSATÓRIA**

- Realizada no **MEIO** da jornada de trabalho;
- “Pausa ativa”.
- Busca a compensação das estruturas utilizadas no posto de trabalho.

➡ **Exercícios de relaxamento;**

➡ **Alongamento gerais;**

➡ **Exercícios respiratórios e posturais.**

DURAÇÃO - 05 a 10 minutos

Muitas vezes, o funcionário sente uma dor na musculatura porque se esforçou de maneira inadequada. Justamente para evitar esse desconforto é usada a ginástica laboral compensatória durante o expediente de trabalho.

Com exercícios de alongamento, respiração e postura, essa ginástica alivia eventual tensão muscular do funcionário. Este não vai precisar se ausentar do trabalho quando sofrer algum esforço excessivo, uma vez que essa ginástica ajuda neste quesito.

3 – Ginástica laboral de relaxamento

GINÁSTICA LABORAL DE **RELAXAMENTO**

- Realizada **APÓS** o expediente;
- Visa o relaxamento das estruturas utilizadas durante a jornada de trabalho.

➡ **Alongamentos específicos e técnicas de relaxamento;**

➡ **Exercícios de flexibilidade e respiratórios;**

➡ **Periodicamente atividades lúdicas que visam a integração entre os funcionários;**

➡ **Recuperar energia;**

➡ **Melhor aproveitamento do seu tempo de lazer.**

Duração – 20 a 30 minutos

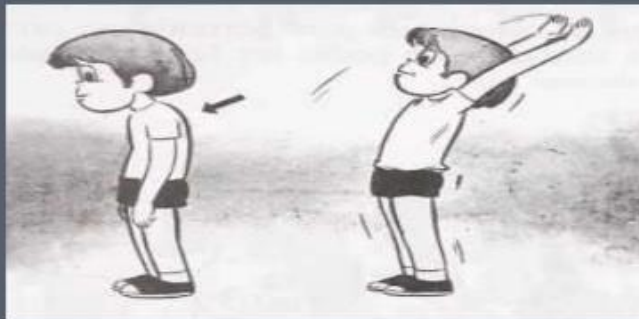
Quando estiver faltando alguns minutos para o fim do expediente, essa ginástica entra em ação. Ela tem o objetivo de suavizar o ritmo de trabalho, reduzindo o estresse e aliviando tensões.

Para alcançar esse objetivo podem ser feitos exercícios de massagem, meditação e respiração. A ginástica laboral de relaxamento tem o poder de reduzir o estresse, ajudando favoravelmente os relacionamentos, amenizando até mesmo desentendimentos de trabalho e familiares. Isso porque, após essa ginástica, o funcionário consegue ter uma relação social mais amigável e tranquila.

4 – Ginástica laboral corretiva

GINÁSTICA CORRETIVA

- A ginástica corretiva é aquela que se destina a corrigir a postura das pessoas que, pelo seu trabalho ou por mau costume, ficam em posturas incorretas.



Em algumas situações de trabalho podem existir estruturas ergonômicas inadequadas para aquele funcionário. E isso acaba causando consequências negativas para o corpo do indivíduo. Tentando reduzir e combater esses efeitos, a ginástica laboral corretiva procura encontrar o equilíbrio muscular.

Ela se utiliza de exercícios que têm a função de fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados. A ideia é distensionar a musculatura do funcionário. Pode ser feita todos os dias, durante 10 minutos.

Esses foram alguns tipos de ginástica laboral que podem ser muito úteis para aumentar a produtividade dos funcionários. Além da melhora da saúde dos colaboradores, [a empresa também se beneficia com a ginástica laboral](#), pois há uma queda considerável nos afastamentos do trabalho e uma diminuição das pausas aleatórias ou desnecessárias.

Fonte: <http://nucleohealthcare.com.br/blog/2017/01/31/conheca-os-tipos-de-ginasticalaboral/>