



## Saiba quais são os benefícios da ginástica laboral

Você sabe o que é ginástica laboral? Trata-se de uma série de exercícios físicos praticados no ambiente de trabalho com o objetivo de colocar o trabalhador, ou uma equipe de trabalhadores, em **boas condições físicas e mentais** para o exercício do trabalho.



Normalmente, a ginástica laboral é baseada em técnicas de

**alongamento** nas várias partes do corpo, desde os membros, passando pelo tronco à cabeça. Recomenda-se que a prática seja **orientada** ou supervisionada por um especialista no assunto.



Dentre os benefícios além de melhorar a **condição física e psicológica** do trabalhador, favorece a **integração** (quando praticada em grupo) dos trabalhadores, melhorando a participação e produção em equipe; corrige **vícios posturais**; melhora a **disposição** ao trabalho; reduz patologias e casos de **Ler/Dort (Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho)** e diminui os níveis de **estresse** e tensão geral.

As empresas que adotam a prática, os benefícios são a diminuição no número de **acidentes de trabalho**; diminuição de faltas de trabalhadores por motivo de **doenças**; aumento na produção das empresas e na **satisfação** do empregado.

As atividades propostas pela ginástica laboral são as seguintes:

- Atividades de curta duração (10 a 15 minutos);
- Atividades como alongamentos, relaxamento, recreação e consciência corporal;
- Atividades Preparatórias ou de Aquecimento são as realizadas antes de iniciar o trabalho, para preparar as estruturas que serão solicitadas durante as tarefas;
- atividades compensatórias ou de pausa são as realizadas em pequenos intervalos durante o expediente e
- No final de expediente ao término das atividades do funcionário com o objetivo de aliviar o cansaço e a tensão muscular.



### GESEQ

Av. Ministro Edgard Romero,  
nº. 244 - Gr. 414 - Madureira  
- Rio de Janeiro/RJ.  
Telefax: (21) 3017-6149 /  
3017-6157  
E-mail: [tecnico@geseq.com.br](mailto:tecnico@geseq.com.br)