

Benefícios:

A Ginástica Laboral evidencia as vantagens tanto para trabalhadores quanto para empresa, buscando melhorar a qualidade de vida dos funcionários, em aspectos fisiológicos, reduzindo lesões por falta de orientação apropriada, além da diminuição do percentual de gordura. Implementando a atividade para os funcionários, existe a redução de acidentes de trabalho, devidos alguns serem ocasionados por traumas cumulativos, redução de traumas, inflamações, tensão muscular, além de prevenir a fadiga muscular.

De acordo com uma pesquisa da empresa CPH Health, revelou que 49% dos funcionários das companhias brasileiras estão em um significativo nível de estresse. O levantamento, feito com 194.000 empregados de 200 organizações, mostrou também que 76% deles praticam atividade física insuficiente, 68% trabalham sentados a maior parte do dia, 48% têm elevado nível de ansiedade e 45% estão acima do peso ou obesos.

A proposta de iniciar a GL na rotina do funcionário, além dos benefícios físicos também traz benefícios psicológicos, tais como: Reforça a autoestima, melhoria da atenção e concentração a atividades desempenhadas e favorece mudança da rotina.

Observações:

- *Prevenção de DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho).*
- *Aumenta a produtividade.*
- *Reduz o número de acidentes no trabalho.*
- *Reeduca a postura corporal dos trabalhadores;*
- *Aumenta a disposição para o trabalho.*

- prevenção do desenvolvimento de doenças do trabalho, por exemplo, DORT e LER;
- diminuição do número de faltas, afastamentos médicos e acidentes de trabalho;
- melhora da qualidade de vida do profissional dentro e fora do ambiente de trabalho.
- diminuição das queixas de dores musculares;
- redução do sedentarismo;
- redução do absenteísmo e do presenteísmo;
- correção da postura dos trabalhadores;
- fortalecimento das suas estruturas musculares;
- auxílio no desenvolvimento da consciência corporal;
- redução da sensação de cansaço e de fadiga;
- melhora da função cardiorrespiratória;
- melhora do condicionamento físico e da postura;
- melhora da saúde mental e física;
- aumento dos níveis de energia;
- aumento da produtividade;
- melhora da qualidade dos serviços prestados.
- melhora do clima organizacional;
- auxílio no desenvolvimento da consciência corporal;

- redução dos níveis de estresse.
- prevenção de doenças como ansiedade e depressão.

Ginástica

1º Preparatória

É realizada no início da jornada de trabalho, com objetivo de proceder ao aquecimento dos grupos musculares, que serão solicitados durante as tarefas. Tem duração média de 15 minutos, ela contribui para:

- Aumento de circulação sanguínea;
- Gerar mais disposição e concentração;
- Deixar a mente mais desperta;
- Alongar os músculos

Exercícios:

- alongar os membros superiores;
- alongar os membros inferiores;
- liberar a tensão de ombros e pescoço;
- promover o relaxamento por meio de exercícios de respiração.

2º Corretiva

3º Compensatória

Consiste na utilização de pausas no meio da jornada de trabalho, levando em consideração as atividades e esforços físicos existentes nos mais diversos sectores, aliviando sinais de fadiga e cansaço que surgem ao longo do dia, relaxando a mente. Essa atividade ajuda aliviar a tensão reduzindo o estresse e melhorando a postura, assim diminui as dores musculares.

4º Relaxamento

Efetuada após o período de trabalho, cujo principal objetivo é oxigenar as estruturas musculares envolvidas durante o trabalho, prevenindo-as de possíveis lesões.

O objetivo é direcionar exercícios com os de respiração com duração entre 10 a 20 minutos, onde também trabalharia a meditação, massagens ou outros procedimentos que gerem relaxamento.

<https://nucleohealthcare.com.br/2011/05/09/empresas-precisam-fazer-uma-bo-gestao-d-e-saude-dos-funcionarios-para-evitar-perdas-de-productividade/>