

# Introdução

Bem-vindo à Ginástica Laboral Preparatória



Breve explicação sobre a importância da ginástica laboral como uma prática preventiva para melhorar o bem-estar e a produtividade no ambiente de trabalho.

.....

## O que é ginástica laboral preparatória?

A Ginástica Laboral Preparatória é uma modalidade de exercícios físicos realizada no ambiente de trabalho antes do início das atividades laborais. Seu principal objetivo é preparar o corpo dos trabalhadores para as demandas do dia a dia, promovendo benefícios tanto físicos quanto mentais. Essa prática visa prevenir lesões, melhorar a postura, aumentar a circulação sanguínea e reduzir o estresse, contribuindo para a promoção da saúde e bem-estar dos colaboradores..

## Benefícios da ginástica laboral preparatória:

- Melhora da Postura:

A inclusão de exercícios específicos pode fortalecer os músculos responsáveis pela sustentação da coluna, contribuindo para a melhoria da postura dos trabalhadores.

- Aumento da Circulação Sanguínea:

Os exercícios de alongamento e movimentação ajudam a melhorar a circulação sanguínea, o que pode reduzir a sensação de cansaço e aumentar a vitalidade ao longo do dia.

- Alívio do Estresse:

Atividades de relaxamento mental e físico durante a ginástica laboral ajudam a reduzir os níveis de estresse, proporcionando um ambiente de trabalho mais tranquilo e produtivo.

- Fortalecimento Muscular:

Os exercícios incluídos na ginástica laboral visam fortalecer grupos musculares específicos, o que pode contribuir para a prevenção de lesões e para a manutenção da saúde muscular.

- Prevenção de Lesões:

Ao preparar o corpo para as atividades laborais, a ginástica laboral pode ajudar na prevenção de lesões relacionadas ao trabalho, especialmente aquelas causadas por esforço repetitivo e posturas inadequadas..

## Como praticar e inserir na rotina diária?

**Aquecimento:** Inicie com atividades de aquecimento, preparando o corpo para a prática.

**Exercícios de Mobilidade:** Integre movimentos que melhorem a mobilidade, especialmente em áreas propensas a tensão.

**Fortalecimento Muscular:** Inclua exercícios simples de fortalecimento, adaptados ao ambiente de trabalho.

Alongamento: Reserve tempo para sessões de alongamento, aliviando a tensão muscular.

Exercícios de Relaxamento: Encerre com técnicas de relaxamento, como respiração profunda e meditação breve

Inicie o dia com a ginástica laboral para preparar para as atividades.

Antes de esforços físicos ou após longos períodos sedentários.

Estabeleça dias específicos da semana para criar uma rotina consistente.

.....

Nome do aluno

Micael da Silva

2m3

(Matheus Lopes

Daniel Pedro

Danilo \*\*)