

HISTORIA

- Ao contrário do que muitos pensam, o conceito é antigo. Ele surgiu na Polônia, em 1935, com o nome de “Ginástica de Pausa”. Somente na década de 60, a ginástica laboral conquista o mundo, principalmente na Europa e no Japão. Na terra do sol nascente, a ginástica laboral compensatória (GLC) se torna obrigatória para escritórios.
- Já no nosso país, a primeira ideia veio da escola de educação FEEVALE, que criou um projeto de GLC e recreação. Desde então, a ginástica tem se difundido bastante, principalmente após as contribuições do americano Keneth Cooper, que utilizou um formato mais adequado para a nossa realidade empresarial.

O QUE É GINÁSTICA LABORAL?

- É um conjunto de práticas físicas exercidas durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as;
- É realizada no próprio local de trabalho;
- É de curta duração;
- Atua de forma preventiva e terapêutica;
- Promove interação e sociabilidade.

OBJETIVOS

- Prevenir a fadiga muscular (decorrente da tensão e repetitividade);
- Minimizar vícios posturais;
- Aumentar a disposição para o trabalho;
- Prevenir doenças por traumas cumulativos;
- Promover o bem estar individual;
- Promover a sociabilização;
- Melhorar a flexibilidade e mobilidade articular;
- Promover a coordenação motora;
- Diminuir o absenteísmo e a procura ambulatorial;

DEFININDO UM PROGRAMA DE G.L

- Horário mais adequado;
- Espaço Físico necessário;
- Utilizar técnicas alternativas:
- bolinhas para massagem,
- bastões,
- música;

GINÁSTICA PREPARATÓRIA

- Os exercícios podem ser realizados no início da jornada, com duração de 10 a 20 minutos. O objetivo principal é preparar o funcionário para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho.
- Essa fase da ginástica laboral, chama-se preparatória e aumenta a circulação sanguínea a nível muscular para ativar o corpo, oxigenar a musculatura, despertar a mente e aumentar a disposição e capacidade de concentração. Os exercícios podem ser realizados também durante o expediente.

GINÁSTICA COMPENSATÓRIA

- Já essa fase é chamada de compensatória e também tem duração de 10 a 20 minutos, interrompendo a monotonia operacional, aproveitando pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas nos postos operacionais.



GINÁSTICA DE RELAXAMENTO

- E no fim do expediente ocorre a ginástica com foco no relaxamento de mesma duração das anteriores. Os exercícios de alongamento realizados neste momento têm o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo as possíveis instalações de lesões.
- Profissionais de Educação Física e Fisioterapia, especializados nesse tipo de exercício, conduzem as práticas que podem ser feitas dentro do escritório, na estação de trabalho de cada colaborador.

TREINAMENTO DA FLEXIBILIDADE

- A flexibilidade é a habilidade de mover as articulações na amplitude de movimento;
- Alongamento: alongar músculos encurtados e aumentar a amplitude de movimento;



SEJAM BEM-VINDOS



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
LABORAL**



TEMA GERADOR:

...



DATA:

27/04/2020

- Todos nós necessitamos de uma boa mobilidade para realizar as tarefas diárias, pois os locais de nosso corpo se interligam através das articulações, e é necessário que elas se movam com facilidade e não sofram problemas de dores ou lesões devido à modificação da elasticidade muscular e redução da amplitude de movimento;

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

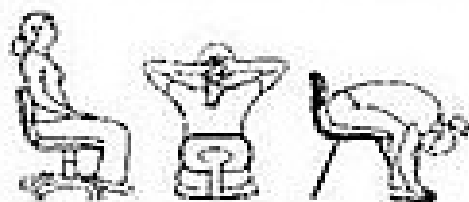
- Há dois grandes enfoques de exercícios na ginástica laboral: prevenção de lesões ou, então, correção.
- Ambas são essenciais no ambiente de trabalho e devem ser incentivadas.

BENEFÍCIOS DA GL?

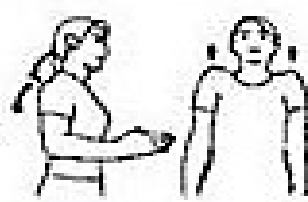
- 1) Aumento da produtividade
- 2) Diminuição dos acidentes
- 3) Redução do absenteísmo
- 4) Melhoria do clima organizacional
- 5) Melhoram a resistência cardiorrespiratória e muscular
- 6) Legislação A Norma Regulamentadora nº17 (NR-17)

Trata especificamente sobre a ergonomia no ambiente de trabalho. Ela traz todas as especificações que devem ser seguidas nas atividades diárias e, como a ginástica laboral é pensada para ser funcional, age diretamente nos pontos tratados pela legislação.

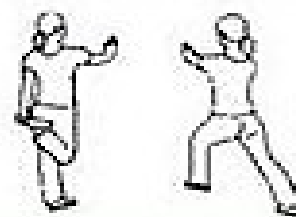
Costas - Região Lombar



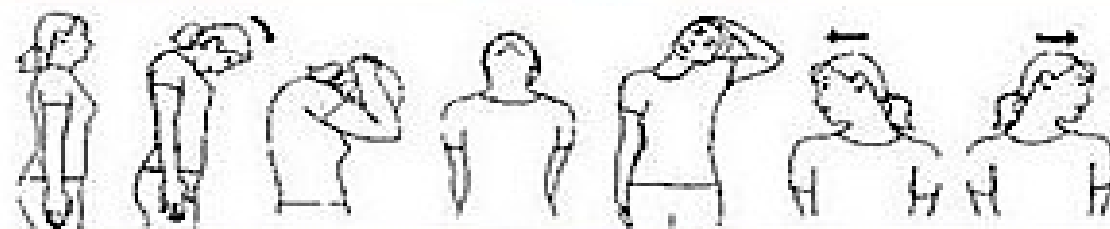
Ombros



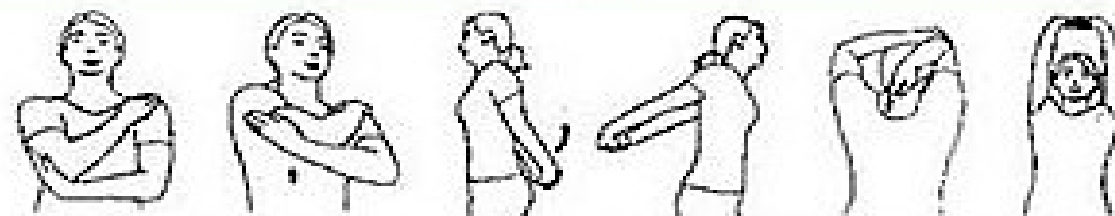
Membros Inferiores



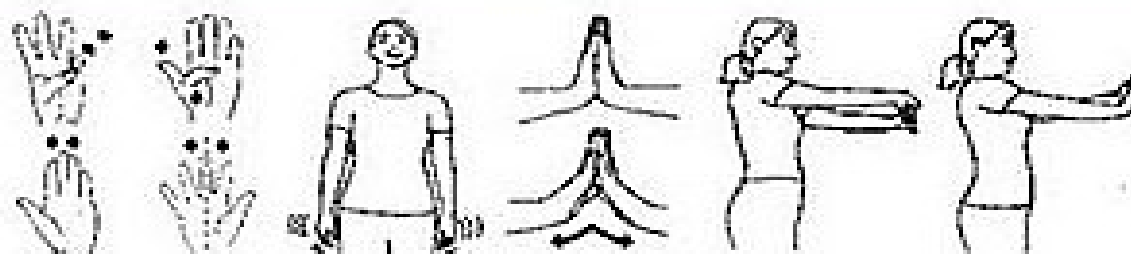
PESCOÇO



Braços



Mãos



VAMOS PRATICAR?

Ginástica Laboral

Alongamento com encosto

Confira algumas sugestões de alongamento



VAMOS PRATICAR?

NO ESCRITÓRIO TAMBÉM DÁ PARA ALONGAR



Extensão dos dedos e punhos
(abrir a palma da mão)



Flexão dos dedos
(fechar a mão)



Rotação do tronco e pescoço
(para ambos os lados)



Flexão da perna e extensão
da coxa (quadríceps)



Abdução e rotação externa
da coxa (cruzar a perna)



Adução e flexão da coxa
(Glúteos)



Flexão dorsal do pé
(gêmeos e soléus)



Flexão do tronco
(lombos)

QUESTÃO PARA FIXAÇÃO

A ginástica laboral aplicada no meio do expediente de trabalho é denominada

- ☐ **A)** relaxante. x
- ☐ **B)** preparatória. x
- ☐ **C)** compensatória. x
- ☐ **D)** corretiva. x
- ☐ **E)** introdutória. x