

HISTÓRIA

- 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 Kenneth 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.

PRÓXIMA PÁGINA

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;

PROBLEMA DE REDAÇÃO FÍSICA

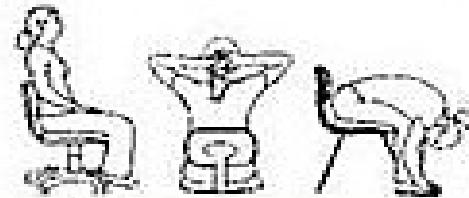
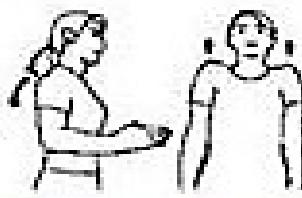
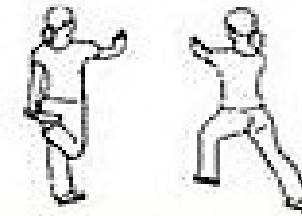
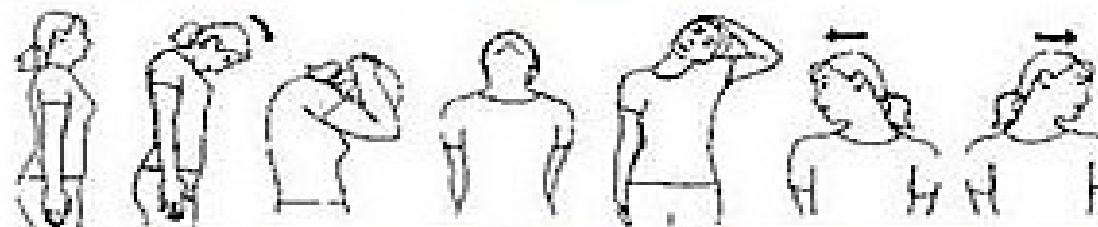
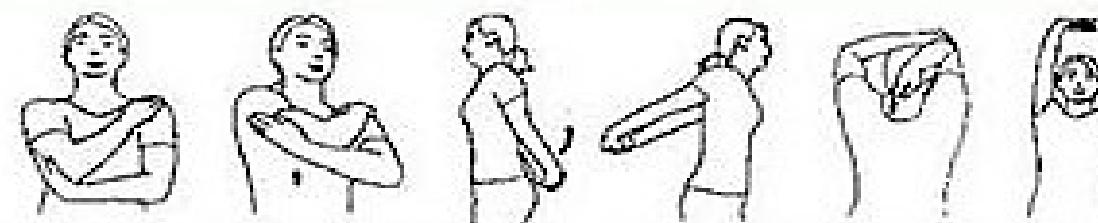
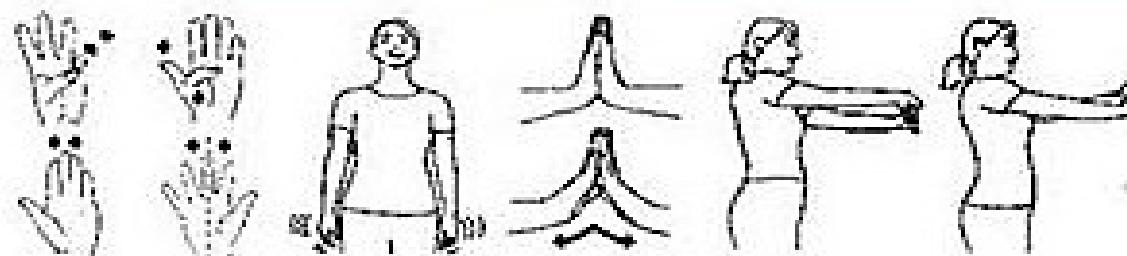
- Há dois grandes enfoques de exercícios na ginástica laboral: prevenção de lesões ou, então, correção.
- Ambas são essenciais no ambiente de trabalho e devem ser incentivadas.

PROBLEMA DE HIGIENE INDUSTRIAL

BENEFÍCIOS DA GL?

- 1) Aumento da produtividade
- 2) Diminuição dos acidentes
- 3) Redução do absenteísmo
- 4) Melhoria do clima organizacional
- 5) Melhoraram 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)



Proteção 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
(Glúteo)



Flexão dorsal do pé
(pântanos e soleira)



Flexão do tronco
(ombro)

QUESTÃO PARA FIXAÇÃO

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

- A) relaxante. ×
- B) preparatória. ×
- C) compensatória. ×
- D) corretiva. ×
- E) introdutória. ×