



PROGRAMA  
QUALIDADE DE VIDA NO  
TRABALHO - Q.V.T.





## ➤ GINÁSTICA LABORAL

É a atividade física orientada, praticada durante o horário do expediente, visando benefícios pessoais no trabalho.

Atua de forma preventiva e terapêutica, através de exercícios que vão compensar as estruturas utilizadas durante a função e ativar outras que não estejam sendo solicitadas.

## ➤ TIPOS

Há pelo menos dois tipos de ginástica laboral: a preparatória e a compensatória.

- **Ginástica preparatória:** com uma duração entre 5 e 10 minutos, é feita nas primeiras horas do dia de trabalho ou antes de começar. Consiste em aquecimento e/ou alongamento.
- **Ginástica compensatória:** é feita durante o dia de trabalho. Consiste em exercícios de descontração e relaxamento muscular.

Há também o **relaxamento**, o qual pode garantir o alívio das tensões ao fim da jornada de trabalho.

## ➤ BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

- Melhoria de relacionamento entre colegas de trabalho,
- Redução da fadiga, do sedentarismo e do estresse,
- Prevenção de doenças provocadas por repetição, tais como LER (Lesões de Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho),
- Maior disposição e concentração no trabalho,
- Correção de postura,
- Diminui a tensão muscular desnecessária,
- Melhora a oxigenação dos músculos e oxigenação sanguínea,
- Diminui riscos de acidente no trabalho, por falha humana,
- Diminui absenteísmo e afastamentos.

➤ **Ginástica preparatória**

<p><b>Relaxar os músculos do pescoço:</b> Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.</p> 	<p><b>Pescoço:</b> Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço estendido forçando a mão em direção ao chão.</p> 	<p><b>Relaxar os ombros:</b> Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para frente por três vezes, e para trás, por três vezes também.</p> 
<p><b>Ombro:</b> Apoiar a mão direita no cotovelo esquerdo puxando o braço esquerdo em direção ao peito até sentir alongar a região posterior do ombro esquerdo.</p> 	<p><b>Punhos:</b> Encostar as pontas dos dedos da mão direita nas pontas dos dedos da esquerda e unir a palma das mãos. Após isso, direcione a ponta dos dedos para baixo, mantendo sempre os cotovelos flexionados em 90 graus.</p> 	
<p><b>Flexão das pontas dos dedos:</b> Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir com a mão esquerda.</p> 	<p><b>Rotação dos punhos:</b> Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.</p> 	<p><b>Punhos:</b> Braço esquerdo estendido. Flexionar o punho para baixo (com a palma da mão voltada para você) Com auxílio da mão direita, aumentar a flexão do punho puxando, levemente, a mão esquerda. Repetir com a outra mão.</p> 



➤ **Ginástica compensatória**



**Grupo Essencial – Sistema de Segurança Ltda.**

**Departamento de Qualidade**