



**GINÁSTICA
LABORAL:
É BOM PARA
VOCÊ.
PARTICIPE!**



UNIFESP

GUARULHOS



SEGURANÇA DO TRABALHO

PRATIQUE GINASTICA LABORAL

Benefícios da ginástica laboral

A **ginástica laboral** ou exercícios físicos durante o horário de trabalho, é considerada primordial para a saúde do trabalhador. Ela é importante para funcionários e para a empresa, pois tendo uma série de exercícios dentro do âmbito de trabalho, auxilia na prevenção de problemas osteomusculares provenientes de má postura e condutas inadequadas. A ginástica pode ser realizada tanto no início, meio ou ao final da jornada de trabalho.

Segundo a Presidente da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), Valquíria Aparecida de Lima, em entrevista à TV Câmara, a principal meta da ginástica laboral é diminuir os malefícios do sedentarismo, podendo assim, em poucos minutos, ativar o corpo e oxigenar melhor a parte muscular. Ressaltando que a parte mais importante é a integração social, obtendo assim o alívio do stress. Contudo, o principal benefício é a prevenção de problemas osteomusculares como dor nas costas e nos braços, melhorando também a disposição na jornada de trabalho.

Com essa prática a instituição passa a ter um grande ganho, pois os funcionários acabam indo trabalhar com mais disposição e relaxados, visando o bem-estar das atividades corporativas e a qualidade de vida de todos.

Os profissionais que participam dessa prática apontam como principais Benefícios:



- Promove o combate e prevenção das doenças profissionais.
- Promove o combate e prevenção do sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade, entre outros.
- Melhora da flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura.
- Promove a sensação de disposição e bem-estar para a jornada de trabalho.
 - Reduz a sensação de fadiga no final da jornada.
 - Melhora da autoestima e da autoimagem.
 - Combate as tensões emocionais.
- Melhora da atenção e concentração as atividades desempenhadas.
 - Favorece o relacionamento social e trabalho em equipe.
 - Melhoria das relações interpessoais.
- Reduz os gastos com afastamento e substituição de pessoal.
 - Diminui afastamentos médicos, acidente e lesões.
- Melhora da imagem da instituição junto aos colaboradores e a sociedade.

Ou seja, os profissionais vivem mais e melhor.

Algumas dicas e exemplos



Nas páginas a seguir compilamos uma serie de exemplos de exercícios em **ginástica laboral** para auxiliar a todos os servidores a melhorar sua qualidade de vida.

Muitos desses exercícios vão de encontro a nossa conhecida “Ginástica do Gato” e podem ser realizados em sua estação de trabalho ou departamento de forma autônoma ou orientada, promovendo assim um ambiente de trabalho mais agradável e com menores possibilidades de se desenvolver uma doença ocupacional ou dar lugar ao sedentarismo.

Fraterno abraço a todos

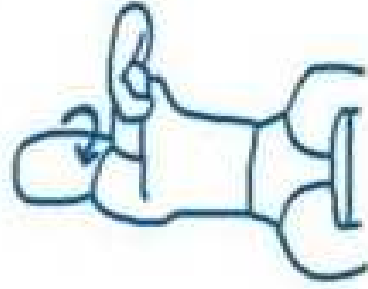
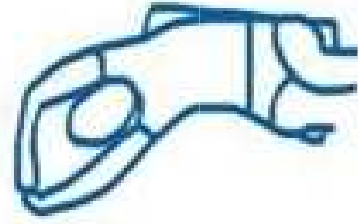
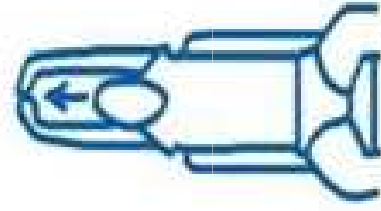
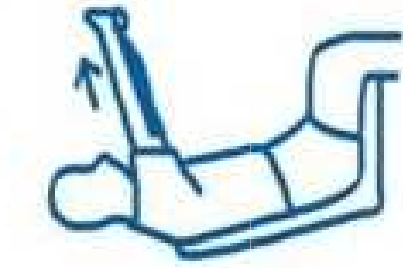
Divisão Integrada de Segurança do Trabalho, Saúde do Trabalhador e Gestão Ambiental



Ginástica Laboral

Alongamento com encosto

Confira algumas sugestões de alongamento da terapeuta ocupacional Camilla Carvalho, para quem trabalha sentado. Lembre-se que o indicado pelos especialistas é praticar pelo menos 15 minutos de alongamento, três vezes na semana.



Dicas para regiões específicas do corpo e que melhoram todo o sistema.

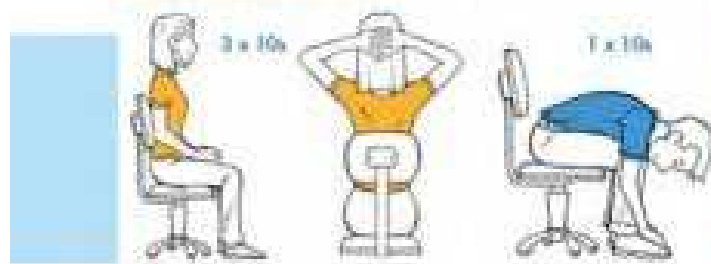
IMPORTANT!

- Realizar estas atividades durante os pausas de 10 minutos, pelo menos, duas vezes por dia.
- Sempre fazer os movimentos dentro de uma faixa de conforto.
- Pessoas com problemas de saúde, que se submetem a cirurgia ou com OS/DOIT devem, obrigatoriamente, consultar o médico.
- Em caso de dúvida, procure orientação da Unidade de Recursos Humanos/Faculdade de esta instituição.

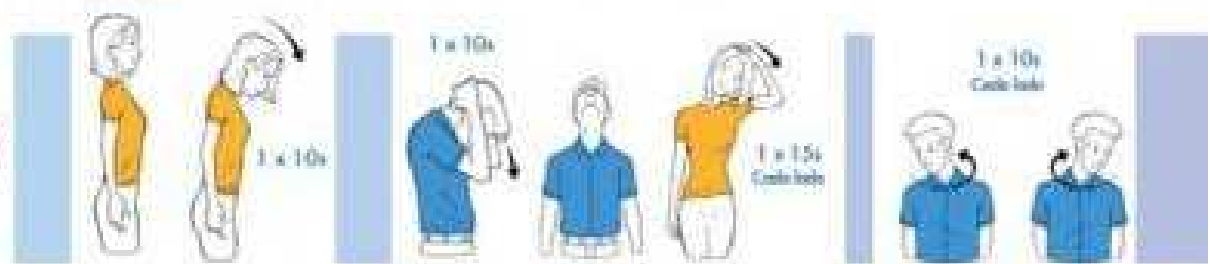
BENEFÍCIO

- Reduzir a tensão muscular e melhorar a flexibilidade.
- Melhorar a circulação sanguínea.
- Controlar o fadiga muscular.
- Ajudar no prevenção das OS/DOIT e também de dores de coluna.

COSTAS/ESSAJO LOMBAR



PESCOÇO



OMBROS



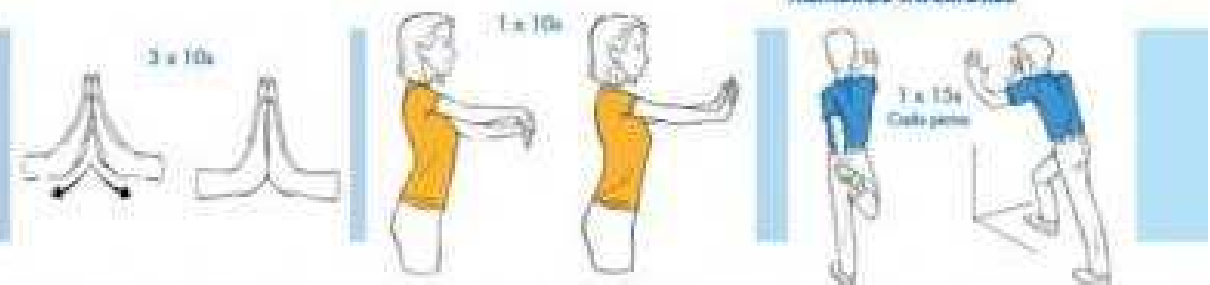
BRAÇOS



MÃOS/BRACOS



MEMBROS INFERIORES



Movimentos que melhoram a qualidade de vida



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.



2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.



4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.



6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.



7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desca o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.



9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.



10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.



11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.



12. Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90° com a perna que foi a frente.



13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

PRATIQUE AO MENOS 15 MINUTOS DE EXERCÍCIOS, TRÊS VEZES POR SEMANA, SEU CORPO VAI AGRADECER.

ALONGAMENTO NO ESCRITÓRIO



Estique os braços para frente e france as mãos



Alongue os braços com as mãos trançadas



Incline-se para os lados esticando os braços



Com os braços esticados puxe as mãos pelos pulsos



Coloque as mãos trançadas na nuca



Alongue os braços puxando pelos cotovelos



Gire a cabeça em sentido horário



Com as duas mãos, puxe os pés



Com as duas mãos puxe incline-se com braços esticados para frente e para trás



Com a mão puxe a cabeça de um lado para o outro



Puxar cotovelo até sentir alongar o ombro



Dobre o punho com a mão e estique os braços



Flexionar polegar e fazer movimento para baixo



Incline a cabeça para cima e para baixo



Faça movimentos giratórios com os ombros por 3x para frente e trás



Gire os braços esticados até virar a palma da mão para cima e para baixo



Incline-se de um lado para o outro esticando.



Fechre a mão, em seguida abra alongando os dedos por alguns segundos



Com uma mão estendida, force os dedos com a outra por alguns segundos