

EDUCAÇÃO FÍSICA

GINÁSTICA LABORAL



SEG

Sistema de Ensino Gaúcho

O QUE É GINÁSTICA LABORAL (GL)?

É a prática de atividades físicas leves no local de trabalho, com o objetivo de prevenir e aliviar dores e incômodos que ocorrem devido às atividades dos colaboradores.

FINALIDADE

Desenvolver a Ginástica Laboral como uma das formas de oferecer qualidade de vida ao colaborador e ao ambiente profissional.

OBJETIVO

Melhoria da saúde física e mental dos colaboradores, promovendo a sua valorização enquanto ser humano, desta forma desenvolvendo sua autoestima, estimulando seu crescimento profissional, bem como, o seu convívio social.



CONCEITO

Pode ser conceituada como um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, com o objetivo de compensar o esforço exigido pela atividade laboral e desenvolver as condições para que as estruturas corporais, mantenham o equilíbrio necessário para a manutenção da saúde.

HISTÓRIA

O primeiro registro tem data de 1925, na Polônia, onde é chamada de Ginástica de Pausa e destinada a operários. Após 1925, foram feitas várias experiências na Holanda, Bulgária e Alemanha Ocidental.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

- Prevenção de LER/DORT
- Prevenção de fadiga
- Melhora do relacionamento interpessoal
- Consciência corporal
- Promoção da saúde
- Correção de vícios posturais
- Melhora condição física geral
- Aumento do ânimo e da disposição
- Reduzir ausência e processo ambulatorial

Tipos de ginástica laboral

Surgida inicialmente como “Ginástica de Pausa”, atualmente é aplicada também como:

- Ginástica de Aquecimento (preparatória)
- Ginástica de Pausa (compensatória)
- Ginástica de relaxamento (ao final do expediente)

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS AOS COLABORADORES

- Favorece a mudança de rotina
- Reforça a autoestima
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho
- Diminuição da percepção de depressão e ansiedade
- Redução dos níveis de stress

BENEFÍCIOS SOCIAL AOS COLABORADORES

- Desperta o surgimento de novas lideranças
- Promove a integração social
- Favorece o sentido grupo
- Maior socialização com seus superiores
- Sensação de bem estar no trabalho
- Melhora do relacionamento interpessoal

BENEFÍCIOS À EMPRESA

- Aumento da produtividade
- Diminuição de incidências de doenças ocupacionais
- Diminuição de custos com assistência médica
- Marketing social
- Redução de índice de absenteísmo e rotatividade dos colaboradores

BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA

- Novo paradigma empresarial
- Garante a competitividade da empresa
- Aumento da produtividade
- Redução das despesas médicas e afastamentos
- Melhoria da qualidade de vida no trabalho
- Melhoria das relações
- Promoção à saúde
- Valorização dos colaboradores

Como montar um plano de ginástica laboral em 6 fases

1. Diagnóstico inicial
2. Elaboração do quadro de horários
3. Educação e incentivo a prática de atividade física
4. Avaliação dos colaboradores
5. Implantação do Programa de Ginástica Laboral
6. Reavaliação dos colaboradores e avaliação do projeto

EXERCÍCIOS





SEG

Sistema de Ensino Gaúcho