

O QUE É A GINÁSTICA LABORAL?

E QUAIS OS SEUS BENEFÍCIOS?

Impossível falar em saúde no ambiente de trabalho sem mencionar a Ginástica Laboral. Embora as primeiras manifestações de atividades físicas em empresas datem de mais de 100 anos, a **Ginástica Laboral é um ramo relativamente novo para a maioria das empresas.**

O que é?

A Ginástica Laboral analisa a importância da reeducação postural, alívio do estresse e método de Ginástica laboral no local de trabalho com finalidade de valorizar a prática das atividades física como instrumento de promoção de saúde e prevenção de lesões como LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Trata-se de um conjunto de práticas elaboradas a partir da atividade profissional exercida. A técnica procura compensar as estruturas do corpo mais utilizadas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando e as tonificando. A Ginástica Laboral não sobrecarrega nem cansa o funcionário, porque é leve e de curta duração.

O objetivo da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que:



Trabalham a reeducação postural;
Aliviam o estresse;
Diminuem o sedentarismo;
Aumentam o ânimo para o trabalho;
Promovam a saúde e uma maior consciência corporal;
Aumentam a integração social;

Melhoram o desempenho profissional;

Diminuem as tensões acumuladas no trabalho;

Previnam lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho);

Diminuem a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios.

Dentre as lesões mais frequentes podemos citar:

Na coluna cervical: síndrome da tensão cervical e síndrome do desfiladeiro torácico;

No ombro: tenossinovite do bíceps e tendinite do músculo supra-espinhoso;

No cúbito (cotovelo): epicondilites;

No punho: tenossinovite dos flexores do punho e dedos, tenossinovite dos extensores do carpo e dedos, tendinite de Dequervain e síndrome do túnel do carpo;

Na mão: fascite palmar e miosite dos lumbricais;

Outros problemas na coluna como: hipercifose torácica, hiperlordose, escoliose, entre outros;

Encurtamentos musculares.

Fonte: <http://personaltrainerelisandria.blogspot.com.br/2011/11/o-que-e-ginastica-laboral-e-quais-seus.html>