Coluna da Branca - Ginástica Laboral

Coluna da Branca

Postado em: 17/08/2017

Sabe o que é ginástica laboral? Sabe, mas não entende bem para que serve? A Coluna da Branca desta quarta-feira explica para você.

COLUNA DA BRANCA
COORDENAÇÃO DE ESPORTES

16 de agosto, quarta-feira.

Capítulo 14 - Ginástica Laboral

Boa tarde pessoal.

A ginástica laboral é uma prática que tem como objetivo principal prevenir lesões ou doenças ocupacionais como LER (lesões por esforço repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), relacionadas às práticas diárias dos funcionários de uma empresa e também incentivar a prática de atividades físicas. Ela pode ser realizada diariamente, três vezes na semana ou conforme a frequência estipulada pela empresa, durando em média quinze minutos.

A G.L. possui algumas classificações, cada qual com seu objetivo:

Preparatória: realizada no início das atividades, tem como objetivo preparar o organismo para o trabalho físico, auxiliando na oxigenação do corpo e na melhora da disposição e concentração, para isso são realizados exercícios de coordenação, equilíbrio, flexibilidade e resistência muscular.

Compensatória: realizada durante a jornada de trabalho busca o alívio de tensões musculares decorrentes de esforços físicos, postura incorreta, etc. Ela auxilia na remoção de resíduos metabólicos, correção postural, prevenção de fadiga muscular, etc, com o trabalho de exercícios de flexibilidade, alongamento, exercícios respiratórios e de correção.

Relaxamento: realizada ao final da jornada de trabalho, tem como objetivo o alívio de tensões e estresse através de automassagens, exercícios respiratórios, de alongamento e meditação.

Além essas classificações, a ginástica laboral ainda pode ter objetivos principais para cada exercício, como:

Ginástica corretiva/postural: relacionada ao equilíbrio entre as musculaturas agonista e antagonista, envolvendo alongamento e fortalecimento de musculaturas em pouco uso.

Ginástica de compensação: objetiva a prevenção de adaptações e compensações posturais.

Ginástica terapêutica: objetiva o tratamento de distúrbios, patologias e alterações posturais, conforme as principais queixas.

Ginástica de manutenção/conservação: programa onde se busca manter os resultados decorrentes de um trabalho de condicionamento físico, após alcançar o equilíbrio muscular e as correções necessárias.

As empresas que ofertam a possibilidade da realização de aulas de ginástica laboral dentro do ambiente de trabalho visam à melhora da saúde e qualidade de vida de seus funcionários. E para isso é preciso contar com a orientação dos profissionais especializados em ergonomia e saúde do trabalhador que estejam capacitados para ministrar essas aulas

O resultado da Ginástica Laboral favorecerá o bom desempenho e o crescimento do profissional no trabalho, e também mais produtividade do mesmo. Para quem não faz a ginástica laboral com frequência, a dica é que procure acompanhar as aulas, seja sentado ou em pé, pois são exercícios que o auxiliaram em seu rendimento diário.

Afinal cuidando do próprio corpo no trabalho é possível evitar problemas mais sérios de saúde, tais como a tendinite, a bursite e a hérnia de disco pela má postura, entre outros. As empresas, bem como os funcionários, todos só têm a ganhar com os benefícios da Ginástica Laboral.

Boa ginástica a todos e um ótimo dia de trabalho.
Um beijão da Branca, e até quarta-feira que vem.

Isabella C. Pedroso Varela.
Coordenação de Esportes.