



Ensino Médio

2ª Série



PROFESSOR(A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
LABORAL**



DATA:

13/03/2022

GINÁSTICA LABORAL

A **ginástica laboral** é uma prática que tem como principal objetivo prevenir patologias relacionadas às atividades laborais e incentivar os colaboradores à prática de atividades físicas, enfatizando a importância para a melhora na qualidade de vida e manutenção da saúde.

A ginástica laboral geralmente é realizada no posto de trabalho ou em algum espaço específico dentro da empresa, tendo a duração média de quinze minutos, podendo ser realizada diariamente, três vezes por semana ou conforme a frequência que a empresa disponibiliza.



A ginástica laboral possui algumas classificações, podendo assim focar no objetivo principal conforme a necessidade dos colaboradores. A partir do tempo disponibilizado, podem ser trabalhados especificamente cada um desses objetivos. As classificações da ginástica laboral podem ser feitas pelo horário de realização, como:

Preparatória: tem como objetivo preparar o organismo para o trabalho físico, melhora a oxigenação tecidual, aumento de frequência cardíaca, melhora disposição e concentração. Nessa classificação tem a duração média entre 10 e 12 minutos, onde são realizados exercícios de coordenação, equilíbrio, concentração, flexibilidade e resistência muscular. Realizada no início das atividades.



Compensatória: realizada durante a jornada de trabalho, buscando o alívio de qualquer tensão muscular decorrente do uso excessivo da estrutura por má postura ou pelo esforço excessivo. Auxilia na remoção de resíduos metabólicos, correção postural e prevenção de fadiga muscular. Trabalha especificamente exercícios de correção de postura, flexibilidade, alongamentos e exercícios respiratórios.



Relaxamento: realizada ao final da jornada de trabalho, tem como principal objetivo o alívio de tensões e diminuição do estresse, onde são feitas automassagens, exercícios respiratórios, alongamentos e meditação.



As classificações da ginástica laboral também podem ser feitas através dos objetivos principais dos exercícios, como:

Ginástica corretiva/postural: relacionada ao equilíbrio entre as musculaturas agonista e antagonista, envolvendo alongamento e fortalecimento de musculaturas em pouco uso. Tem a duração média de dez minutos, podendo ser realizada todos os dias ou três vezes por semana.



Ginástica de compensação: objetiva a prevenção de adaptações e compensações posturais. São realizados exercícios simétricos e alongamentos por até dez minutos.

Ginástica terapêutica: objetiva o tratamento de distúrbios, patologias e alterações posturais, conforme as principais queixas. Necessita de um local apropriado e tem a duração média de trinta minutos.



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. Necessita de uma sala especial para o treinamento, utilizando o tempo de folga, com duração média entre quarenta e cinco e noventa minutos.

