



Corpo e Alma Caminhando Juntos

# GINÁSTICA LABORAL

PREVENÇÃO DE DOENÇAS



DIMINUIÇÃO DE RISCOS

# GINÁSTICA LABORAL

Ginástica Laboral é o tipo de ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho.

Com o objetivo de prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional, os exercícios (que duram em média entre 5 e 15 minutos) trazem muitos benefícios.

A empresa também é beneficiada com essas ações. Colaboradores saudáveis produzem mais e faltam menos ao trabalho por motivos de doença. Além disso,

a ginástica laboral também previne fadiga muscular e lesões ocupacionais, diminuindo o número de funcionários afastados do trabalho para recuperação de problemas como tendinite e bursite.

Esses minutos em que o colaborador fica longe do posto de trabalho contribuem ainda para aumentar o ânimo e a sua disposição.

## **O impacto na prevenção de doenças e diminuição de riscos.**

O objetivo maior da ginástica laboral é melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários devido aos esforços repetitivos e outras doenças ocupacionais.

Realizar exercícios físicos, mesmo que de baixa intensidade, no ambiente de trabalho, alivia o estresse e diminui as tensões adquiridas durante o dia.

Os alongamentos melhoram a postura e previnem problemas de circulação, além de relaxar as musculaturas do corpo.

# **GINÁSTICA LABORAL**

## **4 Tipos de ginástica laboral e os benefícios para os trabalhadores de sua empresa:**

### **1)Ginástica laboral preparatória**

-De acordo com o próprio nome, ela tem o objetivo de iniciar a preparação a jornada de trabalho.

Por isso, essa ginástica é feita antes de começar as atividades do dia na empresa.

### **2)Ginástica laboral compensatória**

-Dentre as modalidades da Ginástica Laboral, temos os exercícios de cunho terapêutico, que são compensatórios, ou seja, tem a finalidade de atingir os músculos sobrecarregados pela atividade de trabalho.

### **3)Ginástica laboral de relaxamento**

-Ela tem o objetivo de suavizar o ritmo de trabalho, reduzindo o estresse e aliviando tensões que foram adquiridas durante o dia. Para alcançar esse objetivo podem ser feitos exercícios de massagem, meditação e respiração.

### **4)Ginástica laboral corretiva**

-Em algumas situações de trabalho podem existir estruturas ergonômicas inadequadas para aquele funcionário.

Isso acaba causando consequências negativas para o corpo do indivíduo. A fim de reduzir e combater esses efeitos, a ginástica laboral corretiva procura encontrar o equilíbrio muscular.

## **BODYESOUL CORPO & ALMA**

É uma empresa a 10 anos especializada em desenvolver projetos esportivos, para empresas, condomínios, toda a parte de recreação adulto empresarial e infantil, organização de corrida de rua, treinos para equipes individualizadas ou em grupos. O nosso objetivo é garantir aos nossos associados: saúde, bem estar, entretenimento e principalmente excelência no atendimento.

**NÓS CUIDAREMOS DOS SEUS COLABORADORES PARA CONTINUAR  
COM O DESEMPENHO DENTRO DA EMPRESA, TRAZENDO MELHORES  
RESULTADOS, COM AS NOSSAS AULAS AO VIVO!**

**ATENDEMOS TODO O BRASIL!**

email: [bodyesoul@bodyesoul.com.br](mailto:bodyesoul@bodyesoul.com.br)

Whatsapp: (11) 97273-0287

[www.bodyesoul.com.br](http://www.bodyesoul.com.br)