

# **GINÁSTICA LABORAL**



## Dados de Saúde do Trabalhador - LER/DORT

**LER/DORT são a 2<sup>a</sup> causa de AFASTAMENTO do trabalho no Brasil (fonte INSS);**

**Em SP, 1 em cada 100 trabalhadores apresenta sintomas de LER/DORT.**

## Dados de Saúde do Trabalhador - LER/DORT

⇒ LER- Lesões por Esforços Repetitivos;

⇒ DORT- Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho;

⇒ + 30 doenças: bursite, epicondilite, miosites, síndrome do túnel do carpo, tendinite.



## Dados de Saúde do Trabalhador - LER/DORT

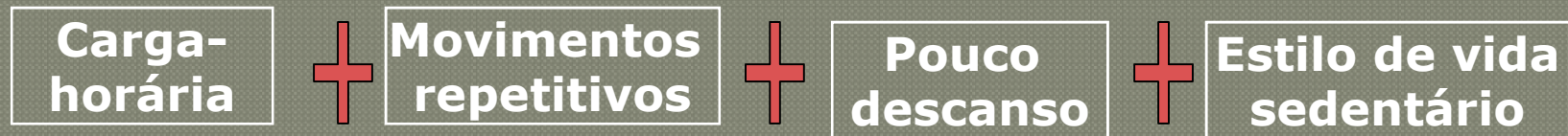
### ⇒ Sintomas:



- Dor muscular muito intensa;
- Sensação de peso nos braços;
- Cansaço constante;
- Formigamento e queimação;
- Inchaço;
- Perda da força.



## Dados de Saúde do Trabalhador



=

↓ Qualidade de vida do trabalhador



## O que é Ginástica Laboral?

Conjunto de práticas físicas exercidas durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as.



## Ginástica Laboral

⇒ Realizada no próprio local de trabalho.



⇒ É de curta duração.

⇒ Atua de forma preventiva e terapêutica.



## Objetivos da Ginástica Laboral

- ⇒ Prevenir a fadiga muscular (decorrente da tensão e repetitividade);
- ⇒ Minimizar vícios posturais;
- ⇒ Aumentar a disposição para o trabalho;
- ⇒ Prevenir doenças por traumas cumulativos;
- ⇒ Promover o bem estar individual;



## Objetivos da Ginástica Laboral

- ⇒ Promover a sociabilização;
- ⇒ Melhorar a flexibilidade e mobilidade articular;
- ⇒ Promover a coordenação motora;
- ⇒ Diminuir o absenteísmo e a procura ambulatorial;





## Histórico da Ginástica Laboral

- ⇒ O primeiro registro 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;



## Histórico da Ginástica Laboral

⇒ No Japão, em 1928, os funcionários dos correios já frequentavam sessões, diariamente, buscando a descontração e o cultivo da saúde.

Atualmente um terço dos trabalhadores japoneses exercita-se nas suas empresas.



## Classificação da Ginástica Laboral



Conforme o horário de aplicação

- ✓ Ginástica laboral preparatória
- ✓ Ginástica laboral compensatória
- ✓ Ginástica laboral relaxante