**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**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. São exemplos a redução de fadiga e o aumento de produtividade.

**BENEFÍCIOS**

Muitas pessoas não fazem exercícios alegando principalmente a falta de tempo. Levam, assim, uma vida sedentária.

É o caso de quem trabalha no computador, ou os trabalhadores que executam movimentos repetitivos durante dias inteiros.

Para eles, a introdução de práticas de exercícios físicos ao longo da atividade laboral traz uma série de benefícios, dentre os quais citamos:

* Redução da fadiga, do [sedentarismo](https://www.todamateria.com.br/sedentarismo/) e do estresse
* Prevenção de doenças provocadas por repetição, tais como Ler (Lesões de Esforço Repetitivo) e Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho)
* Melhoria da circulação do sangue
* Melhoria de aspectos relacionados aos tendões
* Correção da postura
* Melhoria de relacionamento entre colegas de trabalho
* Melhoria na concentração e no ritmo de trabalho
* Aumento de produtividade

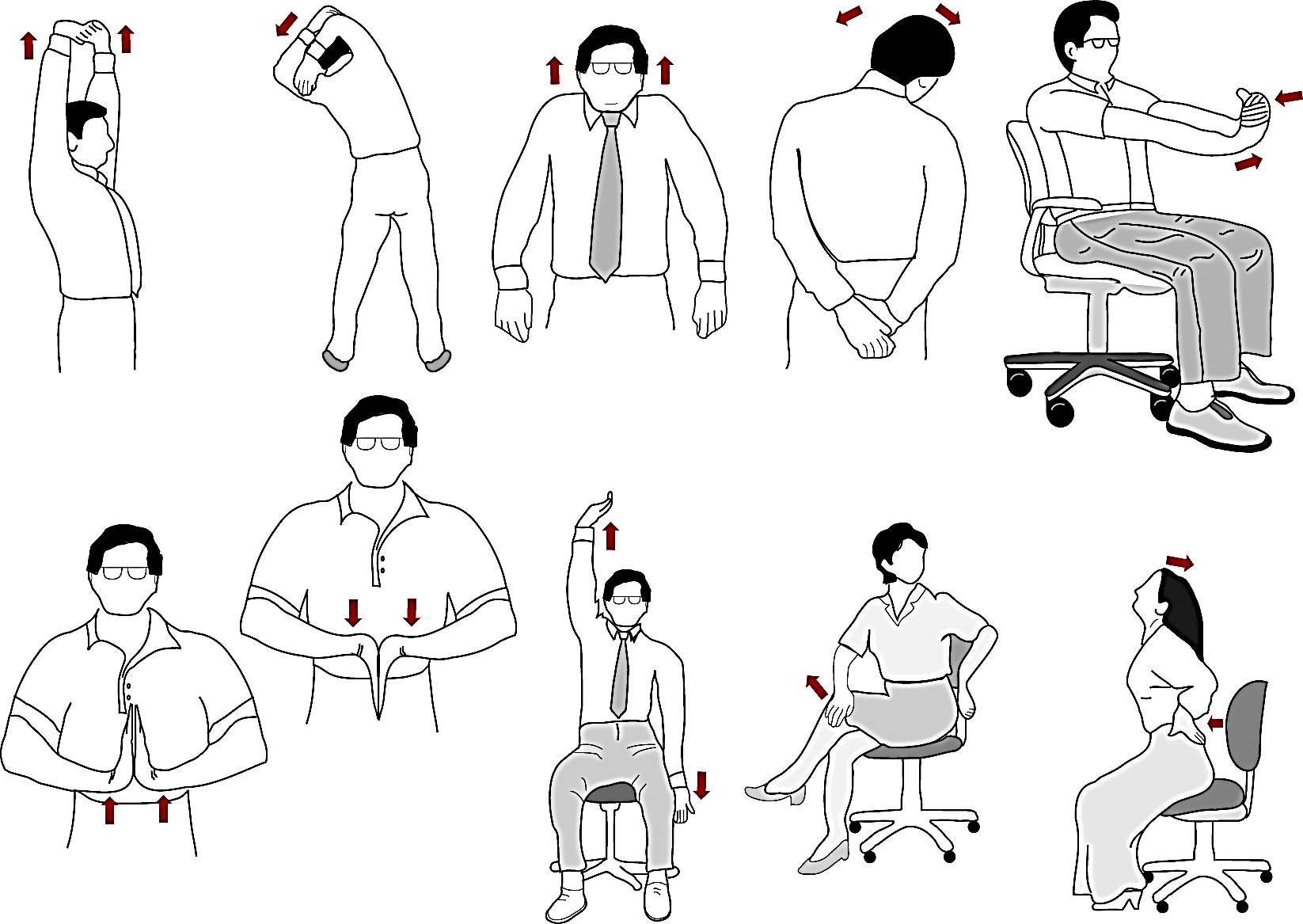
Para as empresas, tudo isso tem como resultado, ainda, a redução de despesas decorrentes dos custos com licenças médicas.



**TIPOS**

Há pelo menos dois tipos de ginástica laboral: a preparatória e a compensatória.

**Ginástica preparatória**: com uma duração entre 5 e 10 minutos, é feita nas primeiras horas do dia de trabalho ou antes de começar. Consiste em aquecimento e/ou alongamento.



**Ginástica compensatória**: é feita durante o dia de trabalho. Consiste em exercícios de descontração e relaxamento muscular.



Há também o **relaxamento**, o qual pode garantir o alívio das tensões ao fim da jornada de trabalho.

**HISTÓRIA**

A ginástica laboral surge da necessidade de prevenir ler e dort, doenças que afetam os músculos.

A sua prática data de 1925 na Polônia. Depois, foi a vez da Holanda e da Rússia e, ainda mais tarde, da Alemanha, Bélgica, Japão e Suécia. Em 1968 foi os Estados Unidos a direcionar a sua atenção para essa modalidade de atividade física.

No Brasil, a prática data de 1901. A primeira empresa a proporcionar ginástica aos seus funcionários foi a Fábrica de Tecidos Bangu, sendo seguida pelo Banco do Brasil.

Com o passar do tempo mais importância foi sendo dada ao assunto. Assim, surgiu o curso superior nessa área na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em 1999.

Cada vez mais as empresas têm a tendência de se preocupar com a saúde dos funcionários. Isso porque é certo que a condição física das

pessoas reflete no seu desempenho profissional.