



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

GINASTICA LABORAL





Com a preocupação em ter maior produtividade e fazer o colaborador se sentir mais confortável durante sua jornada de trabalho, a ginástica laboral ajuda o funcionário a desestressar e assim produzir com melhor qualidade.

Os afastamentos por motivos de doença ocorrem com frequência em diversas empresas, o que acaba prejudicando a produtividade da organização.



Vários casos desses acontecem por falta de atividade no ambiente de trabalho, o que poderia ser corrigido com apenas alguns exercícios físicos.

Por isso, as leis começaram a abranger as ginásticas laborais e definir pequenos períodos dentro da jornada do colaborador para que ele possa fazer atividades físicas e, assim, ter mais de uma pausa durante suas horas trabalhadas.

VOCÊ PRÁTICA GINÁSTICA LABORAL?



GINÁSTICA LABORAL

- O que é ginástica laboral?
- Qual o significado da palavra laboral?
- Quais os tipos de ginástica laboral?
- Principais benefícios
- O que pode gerar afastamento do trabalho?
- Quantas horas, no máximo, podem ser destinadas para ginástica laboral?
- O que a legislação diz sobre as atividades laborais?
- Como o RH pode promover a ginástica laboral no home office?

O que é ginástica laboral?



A ginástica laboral, se refere às atividades de trabalho, ou seja, pode-se ser qualquer atividade física que ajude a manter o corpo em movimento durante o expediente de trabalho, para assim impedir futuros problemas.

Dessa forma, o objetivo da ginástica laboral é realizar atividade física mesmo no horário de trabalho. Afinal, manter-se oito horas por dia, normalmente sentado, durante seu trabalho é cansativo para o corpo e pode gerar um desgaste excessivo ao longo do tempo.

O que é ginástica laboral?



Além disso, com os exercícios físicos o cérebro poderá descansar, dessa forma, o funcionário pode prevenir dores de cabeça ou sensação de desgaste.

Um bom exemplo sobre a ginástica laboral, comumente pesquisada no Youtube: a atividade física serve para alongar o corpo e poder relaxar os músculos tensionados ou cansados devido ao número excessivo de horas que o profissional está sentado.

O que é ginástica laboral?

Com isso, as atividades profissionais serão menos intensas e o benefício para o corpo será recompensado a longo prazo. Por conta da pouca ativação física durante o expediente, acontece o afastamento de funcionários nas empresas por diversos problemas, como: dores nas costas, cortes, lacerações e entre outros.



Qual o significado da palavra laboral?



A palavra laboral vem do latim e está relacionada ao trabalho. Assim, podemos entender que qualquer termo que leve a palavra laboral está direcionado a eventos trabalhistas, inclusive a palavra atividade laboral, que é o tema central deste texto.

Quais os tipos de ginástica laboral?



Existem diversos tipos de ginástica laboral que podem ser aplicados no trabalho. Serve para diversos estilos de trabalho, desde os braçais até os de escritórios. Vamos aos estilos:

Ginástica corretiva:

O nome propriamente escrito tem o objetivo de corrigir futuros problemas que o empregado poderá ter. Como um trabalhador braçal, ele poderá ter futuros problemas nos braços e costas, a ginástica corretiva irá prevenir futuras lesões.

Quais os tipos de ginástica laboral?

Ginástica compensatória:

Essa ginástica serve para quebrar a monotonia do trabalho, como alguns empregos fazem o trabalhador pouco se mover, como de escritório. Assim, o objetivo é fazer o colaborador se mexer e corrigir postura para não ter problemas futuros.



Quais os tipos de ginástica laboral?

Ginástica preparatória:

O objetivo desse alongamento é fazer antes da atividade laboral, com o propósito de alongar os músculos que serão utilizados durante a jornada de trabalho. Além disso, esse alongamento ajuda na circulação de sangue e a concentração.



Quais os tipos de ginástica laboral?

Ginástica preventiva:

Essa é a que trata de forma diferente em relação com as outras, com o objetivo de melhorar a saúde do colaborador e prevenir futuras lesões, esse alongamento serve para perder peso e ajudar na melhor circulação do sangue, fazendo o funcionário ter melhor saúde, evitando que ele se ausente por diversos problemas, além de aumentar sua autoestima.



Quais os tipos de ginástica laboral?

Ginástica de relaxamento:

Por último, a ginástica de relaxamento é usada depois do expediente, tem o objetivo de oxigenar o ar no corpo dos trabalhadores e assim, ter mais descanso e a sensação de relaxamento que é proposto na atividade.



Confira a seguir quais são os benefícios da ginástica laboral:

- Reduz o risco de acidente de trabalho
 - Melhora a postura corporal
 - Previne lesões
 - Reduz o estresse
 - Ativa a circulação sanguínea
 - Diminui as tensões musculares
- Reduz a fadiga visual, corporal e mental

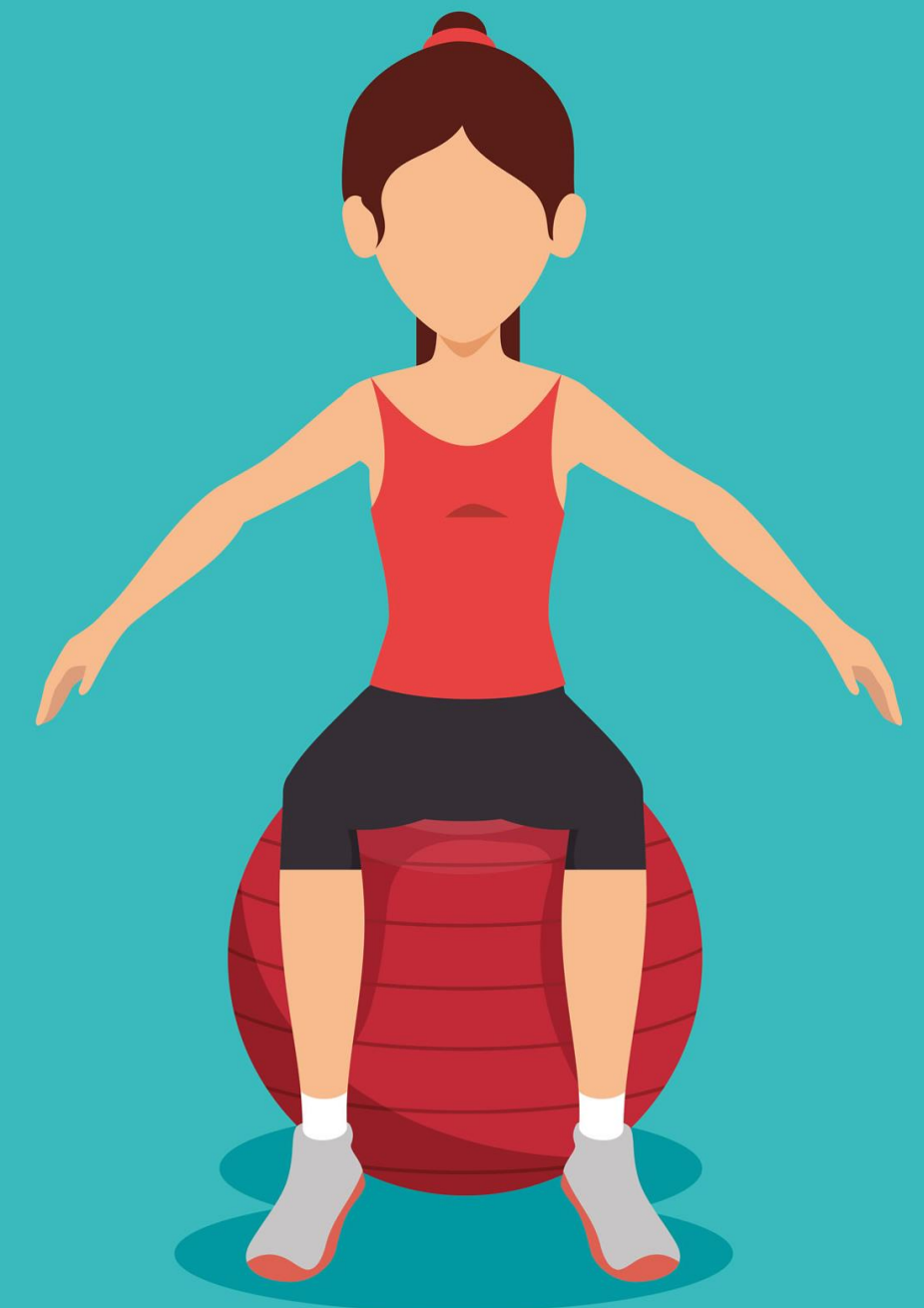
Principais benefícios



PARA
EMPRESA

- Oportunidade maior de integração entre os membros da equipe
 - Aumento da produtividade
- Redução na quantidade de faltas dos colaboradores
- Diminuição dos acidentes de trabalho

Principais benefícios



O que pode gerar afastamento do trabalho?



Vários motivos podem afastar o trabalhador das suas atividades. Elas estão ligadas à segurança no trabalho, à qualidade de vida no trabalho e até mesmo à ergonomia.

Pensando nisso, as empresas podem adotar algumas ações para diminuir a quantidade de afastamentos, como treinamentos e orientações nas atividades que precisam ser realizadas, alongamentos e atividades físicas durante o expediente. Tudo isso pode ajudar com que menos profissionais se afastem do emprego devido a problemas desenvolvidos no exercício de sua profissão.

O que pode gerar afastamento do trabalho?



Os dias perdidos por afastamento do emprego por motivo de atividade laboral geraram um prejuízo de R\$82 bilhões de reais para a economia brasileira, mostrando como isso é recorrente e afeta o país.

Quantas horas, no máximo, podem ser destinadas para ginástica laboral?



Não há uma quantidade de horas exatas destinadas à atividade laboral.

O que se pode fazer é pelo estilo do trabalho: caso o trabalho seja em escritório, é importante que o RH promova ações para que os colaboradores tenham um momento para ficar de pé e alongar suas costas; já se o trabalho é na área do comércio, podem ser promovidos momentos para que os funcionários possam se sentar e descansar os pés.

Quantas horas, no máximo, podem ser destinadas para ginástica laboral?



As ginásticas laborais podem ser definidas com o superior, assim em determinados períodos da jornada de trabalho, pode-se promover o descanso dos colaboradores, para que não haja futuras lesões ou desgaste excessivo.

O que a legislação diz sobre as atividades laborais?



Algumas leis já foram definidas a respeito da ginástica laboral, a Lei N.º 6.213, de 2005 coloca em art. 8º sobre a ginástica laboral:

Art 8º. As empresas que não possuírem Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA deverão constituir comissão formada por funcionários e pela direção da empresa, com o objetivo de zelar pelo controle de qualidade, da realização e da frequência das sessões destinadas à prática da ginástica laboral, adequadas ao tipo de atividade laboral exercida pelo corpo funcional.

O que a legislação diz sobre as atividades laborais?



Parágrafo único. As atribuições devidas à comissão citada no caput estarão a cargo da CIPA, quando essa estiver formalmente constituída no âmbito da empresa.

Já a Lei nº 3273, de 2019 coloca que a ginástica laboral poderá ser utilizada nos serviços públicos:

Institui atividade de ginástica laboral diária para servidores, efetivos ou comissionados, empregados, empregados terceirizados e estagiários no âmbito dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios.

Como o RH pode promover a ginástica laboral no home office?

O home office trouxe diversas dificuldades às empresas na forma de entrar em contato e passar trabalhos a seus colaboradores e com a ginástica laboral não foi diferente. Como passado ao longo do texto, a ginástica laboral ajuda o trabalhador a manter sua saúde e não se afastar da empresa.

Por isso, a empresa precisa manter a rotina e passar a ginástica laboral a seu empregado e se preocupar com a saúde de cada colaborador. Nesse contexto, o RH tem grande importância e precisou se modernizar para atingir a classe trabalhadora que esteve em casa e ainda poderá ficar em sua residência.

Como o RH pode promover a ginástica laboral no home office?

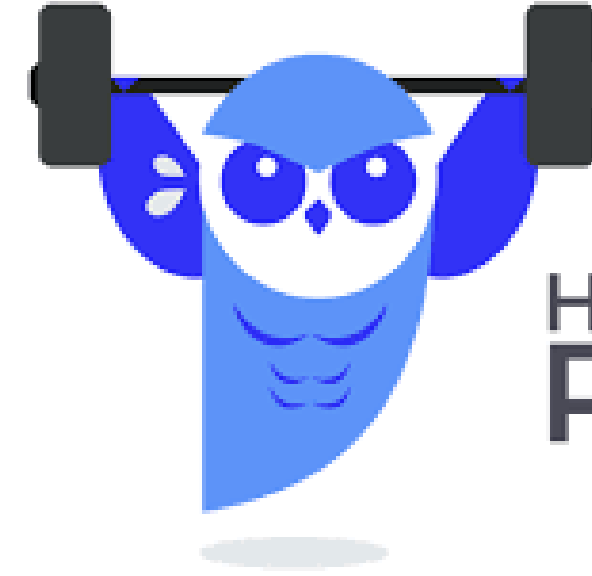
O RH pode ajudar seu colaborador a manter a ginástica laboral por meio de vídeo aulas, passando as atividades todos poderão realizar nas suas residências.

Além disso, a empresa pode ajudar disponibilizando seus materiais, como uma cadeira na altura correta para o empregado e vídeo aulas gratuitas para todos poderem acessar e realizar as atividades no início ou fim do expediente.

Como o RH pode promover a ginástica laboral no home office?

Então, para o RH poder manter o seu empregado em forma, assim como fazia presencialmente, o setor pode chamar professores para realizar aulas em horários específicos para poder ter a produtividade como era no presencial e saber que a empresa cuida de seu colaborador.

Por isso, ter alguns professores reservados para dar aulas no início, fim ou durante alguns horários já propostos pela empresa pode engajar seu colaborador a se sentir mais motivado e com melhor saúde para as atividades e dessa forma, se sentir mais descansado para continuar o período que a escala é proposta a todos.



HORA DE
PRATICAR!

VÍDEO

https://www.youtube.com/watch?v=iefUmdRVhwc&ab_channel=QUALID

[ADECORPORATIVASmartWorkplaces](#)



REFERÊNCIA

<https://www.pontotel.com.br/>

www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

