

**#ESCOLASEMMUROS**  
**EM CASA TAMBÉM SE APRENDE**

# ***EDUCAÇÃO FÍSICA***

## ***Ensino Médio***

### ***3º Série***

- ❖ ***Reconhecer motivos pelos quais a ginástica laboral contribui para a prevenção de doenças relativas ao seu trabalho.***
- ❖ ***Identificar as possibilidades de atividades na ginástica laboral.***

# *Ginástica Laboral*



---

***A Ginástica Laboral é uma rotina de alongamentos e pequenos exercícios físicos, realizados no ambiente de trabalho, e têm como objetivo evitar que os profissionais passem longas horas sentados, na mesma posição, na frente de um computador; ou em pé, em uma linha de produção.***



*A ginástica laboral ajuda a aliviar dores musculares, nas costas e nas mãos. A atividade é extremamente importante e recomendada, pois evita lesões por esforço repetitivo, além de servir como um incentivo para que os funcionários pratiquem exercícios também fora da empresa.*





---

***O ideal é que a prática seja adotada em diferentes horários do expediente, com fases de ginástica laboral para a preparação do trabalhador para o expediente, ginástica laboral compensatória e ginástica laboral de relaxamento.***



***Ginástica laboral de preparação – Estimula o funcionário para o início das tarefas diárias. A intenção é aquecer músculos e melhorar a circulação sanguínea.***

***Ginástica laboral compensatória – Deve ser realizada no meio do expediente, como forma de compensar esforços repetitivos e as horas que os colaboradores passaram sentados. Essa prática ajuda a melhorar e corrigir a postura dos funcionários. Os exercícios são de alongamento e respiração.***

***Ginástica laboral de relaxamento – Realizada após o dia de trabalho. O objetivo é relaxar os músculos. A prática diária ajuda a reduzir os casos de lesões.***



---

***A ginástica laboral ajuda a prevenir patologias decorrentes do excesso de trabalho, da má postura e dos movimentos repetitivos. Entre elas está a lesão por esforço repetitivo (LER), um distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT).***



---

## ***Responda***

- 1. O que é Ginástica Laboral?***
- 2. Quais são os benefícios da Ginástica Laboral?***
- 3. Quais são os tipos de Ginástica Laboral?***





**A Ginástica Laboral também pode ajudar a você durante os estudos! Faça você também!**





Prefeitura de  
**TAUBATÉ**

***BONS ESTUDOS!***

---

***PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ***  
***SECRETARIA DE EDUCAÇÃO***

***EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino***  
***eppdeed@gmail.com***