

Ginástica Laboral



Ginástica laboral

A ginástica laboral é uma série de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, no horário de trabalho, com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais.

A Ginástica Laboral se baseia em alongamentos de diversas partes do corpo, como tronco, cabeça, membros superiores e membros inferiores. Os alongamentos são diferentes para cada função exercida pelo trabalhador. Esse tipo de ginástica não é de intensidade alta e ocorre num curto período de tempo, assim não cansa e nem sobrecarrega o funcionário.

Benefícios

Para o funcionário

Alivia o estresse;

Melhora a postura do corpo;

Como resultados, observou-se a diminuição dos acidentes de trabalho, o aumento da produtividade e a melhoria das condições dos trabalhadores. Hoje, mais de 1/3 dos trabalhadores japoneses a praticam diariamente.

Atualmente, menos pessoas são “consumidas” pelo trabalho do que no século XIX, mas em compensação a automação, a informatização e o avanço tecnológico fizeram com que muitos trabalhadores sejam “operadores de máquinas”, ao mesmo tempo que afastou os trabalhadores uns dos outros, tornando o trabalho exaustivo e exigente. Mais do que nunca as pessoas trabalham sozinhas, sendo pressionadas por metas e tarefas a cumprir.

Devido a todas essas particularidades decorrentes da globalização, os trabalhadores hoje necessitam mais que nunca de uma atividade física, e se ela acontece no meio de seu expediente, no ambiente de trabalho, e ainda promove interação, descontração e relaxamento de corpo e mente, torna-se ainda mais indispensável.

Melhora a saúde;

Diminui o sedentarismo;

Diminui as tensões adquiridas no trabalho;

Previne lesões;

Previne doenças causadas por trauma cumulativo;

Aumenta o desempenho do funcionário;

Evita doenças do trabalho, como ler e dormir;

Para a empresa

Diminui os índices de acidentes de trabalho e absenteísmo;

Estimula o trabalho em equipe;

Melhora na produtividade;

Previne a fadiga muscular e lesões ocupacionais;

Aumenta a interação entre funcionários;

Ginástica laboral é uma modalidade de atividade física destinada aos trabalhadores para que seja praticada no próprio local de trabalho.

Dicas da personal trainer

Com o aval do médico em mãos e a disposição de mudar de vida, a Flavia tem algumas sugestões que vão ajudar quem decidiu começar a se exercitar:

Comece com calma e tenha paciência. Os resultados podem demorar.

Respeite seus limites e sua atual condição física, e não se apegue ao que o outro está fazendo. Vá progredindo com calma, de acordo com seus avanços.

Arrume um horário e dias da semana fixos para suas atividades;

Atividades em grupo geralmente ajudam a pessoa a se manter na ativa;

Escolha uma atividade que te dê prazer;

Estabeleça metas alcançáveis e de curto prazo: elas te ajudam a ter foco e disciplina;

Encare o exercício como uma ferramenta para melhorar sua saúde e sua auto-estima;

Não esqueça de mudar seus hábitos alimentares.

Ginástica

Pintura do italiano Giovanni Battista Tiepolo, chamada Polichinelo e os acrobatas de 1797, época em que a ginástica renascia em apresentações públicas. A obra encontra-se no Museu Settecento Veneziano.

A ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental.

Desenvolveu-se, efetivamente, a partir dos exercícios físicos realizados pelos soldados da Grécia Antiga, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo e habilidades semelhantes a executadas em um circo, como fazem os chamados acrobatas. Naquela época, os ginastas praticavam o exercício nus (gymnos – do grego, nu), nos chamados gymnasios, patronados pelo deus Apolo. A prática só voltou a ser retomada - com ênfase desportiva e militar - no final do século XVIII, na Europa, através de Jean Jacques Rousseau, do posterior nascimento da escola alemã de Friedrich Ludwig Jahn - de movimentos lentos, ritmados, de flexibilidade e de força - e da escola sueca, de Pehr Henrik Ling, que introduziu a melhoria dos aparelhos na prática do esporte. Tais avanços geraram a chamada ginástica moderna, agora subdividida.

Anos mais tarde, a Federação Internacional de Ginástica foi fundada, para regulamentar, sistematizar e organizar todas as suas ramificações surgidas posteriormente. Já as práticas não competitivas, popularizaram-se e difundiram-se pelo mundo de diferentes formas e com diversas finalidades e praticantes.

O termo ginástica originou-se do grego gymnázzein, que tem por tradução aproximada "treinar" e, em sentido literal, significa "exercitar-se nu", a forma como os gregos praticavam os exercícios. Seu sentido advém da ideia primeira, que é a prática milenar de exercícios físicos metódicos, ao contrário da ginástica surgida como modalidade desportiva. A denominação ginástica, foi ainda inicialmente utilizada como referência aos variados tipos de atividade física sistematizados, cujos fins variavam de atividades para a sobrevivência, como na pré-história, aos jogos, ou à preparação militar, para o atletismo e as lutas

“ A ginástica é a ciência racional de nossos movimentos, de suas relações com nossos sentidos, inteligência, sentimentos e costumes, e o completo

desenvolvimento de nossas faculdades. É a ciência do movimento racional, sujeito a uma disciplina e a um fim prático.

Milenar, a ginástica fez parte da vida do ser humano pré-histórico enquanto atividade física, pois detinha um papel importante para sua sobrevivência, expressada, principalmente, na necessidade vital de atacar e defender-se. O exercício físico utilitário e sistematizado de forma rudimentar era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades. Mais tarde, na antiguidade, principalmente no Oriente, os exercícios físicos apareceram nas várias formas de luta, na natação, no remo, no hipismo e na arte de atirar com o arco, além de figurar nos jogos, nos rituais religiosos e na preparação militar de maneira geral.

Como prática esportiva, a ginástica teve sua oficialização e regulamentação tardiamente, se comparada a seu surgimento enquanto mera condição de prática metódica de exercícios físicos, já encontrados por volta de 2 600 a.C., nas civilizações da China, da Índia e do Egito, onde valorizava-se o equilíbrio, a força, a flexibilidade e a resistência, utilizando, inclusive de materiais de apoio, como pesos e lanças. Este conceito começou a desenvolver-se pela prática grega, que o levou através do Helenismo e do Império Romano. Foram os gregos os responsáveis pelo surgimento das primeiras escolas destinadas à preparação de atletas para exposições ginásticas em público e nos ginásios.

Seu estilo nascia da busca pelo corpo sã, mente sã e do ideal da beleza humana, expressado em obras de arte deste período: socialmente, os homens reuniam-se para apreciar as artes desenvolvidas na época, entre pintura, escultura e música, discutiam a filosofia, também em desenvolvimento e, para divertirem-se e cultuarem seus corpos, praticavam ginástica, que, definida por Platão e Aristóteles, era uma prática que salientava a beleza através dos movimentos corporais. Foi ainda na Grécia Antiga, que a ginástica adquiriu seu status de educação física, pois esta desempenhava papel fundamental no sistema educativo grego para o equilíbrio harmônico entre as aptidões físicas e intelectuais. Já em Esparta, na mesma época, este conceito servia unicamente ao propósito militar, treinando as crianças desde os sete anos de idade para o combate. Tal pensamento fez sua participação nos Jogos diminuir com o passar dos anos. Em Atenas, todavia, só a partir dos quatorze anos, os rapazes praticavam a educação física: exercitavam-se nas palestras, que eram locais fechados e, sob os conselhos dos sábios, praticavam os exercícios. Aprovados, seguiam, ao completarem dezoito anos, para os ginásios, nos quais, tutelados pelos ginastes, formavam-se inseridos num ambiente em que se exibiam obras de arte e onde os filósofos reuniam-se para discutir sobre a união corpo e mente. Apresentado à Roma, este conceito esportivo atingiu fins

estritamente militares, de prática nas palestras, para os jovens acima dos quatorze anos, e adquiriu um novo nome, o de ginástica higiênica, aplicada nas termas, já que os romanos viam o culto físico como algo satânico e, em nome de Deus e da moral, decretaram o fim dos Jogos Olímpicos antigos, nos quais estava inserida a ginástica enquanto festividade e preparação. No entanto, parte do povo manteve o culto ao corpo e a educação física como práticas secretas.

Na Idade Média, a ginástica perdeu sua importância devido à rejeição do culto ao físico e à beleza do homem, ressurgindo somente na fase renascentista, influenciada pela redescoberta dos valores gregos, aparecendo assim nos teatros de rua, que motivavam os espectadores a praticarem em grupo as atividades físicas. Estruturalmente, ressurgiu o termo ginástica higiênica, voltada para a prática do exercício apenas direcionada para a manutenção da saúde do indivíduo, descrita na obra *Arte Ginástica*, de Jeronimus Mercurialis. Por volta do século XVIII, recuperou-se e desenvolveu-se conceituada em duas linhas, como expressão corporal e como exercício militar, após a publicação de *Émile*, livro do pedagogo Jean-Jacques Rousseau, que defensor da aprendizagem indutiva, definiu:

“ O exercício tanto torna o homem saudável como sábio e justo (...) quanto maior sua atividade física, maior sua aprendizagem ”

Imagem datada do ano de 1851 mostra a prática gímnica masculina, ao ar livre e em grupo, nos primórdios da transformação à modalidade esportiva e posteriormente, competitiva

Desse momento em diante, inúmeros educadores voltaram-se para a prática esportiva, na busca de uma melhor elaboração de métodos especializados e escolas de educação física. Entre os destacados estiveram o espanhol Francisco Amoros, que desenvolveu um estudo voltado para a resistência física, o alemão Friedrich Ludwig Jahn, que desenvolveu aparelhos e deu início a sistematização da ginástica artística, o sueco Pehr Henrik Ling, que iniciou a separação da ginástica em categorias, como a de fins militares e a para a formação, e o dinamarquês Niels Bukh, que desenvolveu vestimentas, novas formas de toque na prática coletiva e envolveu o conceito, assim como Jahn, com a política. Enquanto Jahn utilizou dos conceitos da ginástica para restaurar o espírito alemão humilhado por Napoleão e desenvolver a força física e moral dos homens através da prática desta atividade para assim reunir seguidores militares contra as tropas do governantes francês, Bukh cooperou,

com seus estudos, para o regime nazista, enquanto melhorias na preparação dos combatentes.

Com a evolução da educação física, a ginástica especializou-se, de acordo com as finalidades com que é praticada ou então em correspondência com os movimentos que a compõem. Enquanto modalidade esportiva, não parou de se desenvolver. Dentre as provas esportivas dos Jogos Olímpicos, é uma das mais antigas. Por isso e por seu desenvolvimento, sua história é constantemente confundida com a de sua primeira ramificação, a artística, o que não fere suas individualidades. Fora das escolas e dos ginásios, a ginástica conquistou espaço por desempenhar função na sociedade industrial, apresentado-se capaz de corrigir os vícios da postura acarretados pelos esforços e repetições físicas no ambiente de trabalho. Tal capacidade mostrava sua vinculação com a medicina e isso lhe rendeu status entre os adeptos e estudiosos dessas questões, adquirindo então uma nova ramificação em sua história evolutiva. Durante o século XIX, a ginástica passou a refletir apenas o significado de prática esportiva moderna, deixando para trás a preparação militar e a preparação para e junto a outras atividades, como o atletismo praticado nos Jogos Olímpicos antigos. Nesta época, surgiram e aprimoraram-se as escolas inglesa, alemã, sueca e francesa. Exceto a inglesa, destinada unicamente a elaboração de jogos e a atividade atlética, as demais determinaram e expandiram os métodos ginásticos, passados através dos movimentos europeus que resultaram na criação das Lingiadas, festival internacional de ginástica criado em comemoração aos cem anos da morte de Ling. Estes movimentos ainda influenciaram-se e universalizaram os conceitos ginásticos, posteriormente trabalhados dentro de cada modalidade.

Nesse mesmo século, surgiu a entidade que passou a reger as práticas do desporto: a Federação Europeia de Ginástica (em francês: Fédération Européenne de Gymnastique), fundada por Nicolas J. Cupérus e que contou com a participação de três países - Bélgica, França e Holanda. Em 1921, a FEG tornou-se a atualmente conhecida FIG (Federação Internacional de Ginástica), quando os primeiros dezesseis países não europeus foram admitidos na entidade, sendo os Estados Unidos, o primeiro. Nos dias atuais, é considerada a organização internacional mais antiga responsável pela estruturação da ginástica. Mesmo sem carácter competitivo, a modalidade tem figurado em cerimônias de abertura de jogos, caracterizando-se como um dos pontos mais belos destes eventos, nos quais a criatividade, a plasticidade e a expressão corporal tornam-se presentes na participação sincronizada de um grande número de ginastas. Na era moderna, a ginástica, inicialmente tida como prática física, passou a ser dividida e estruturada em cinco campos de atuação, que desenvolvem-se unidas pelo conceito e separadas nos fins: condicionamento físico, de competições, fisioterapêuticas, de demonstração e de conscientização corporal.

Presença, popularidade e categorização

Na Grécia Antiga, ligada à religião, a ginástica foi associada a figura do deus Apolo, patrono da saúde e do conceito pleno de beleza. Na imagem, Apolo Belvedere, de Leocarés.

A formação física começa cedo, enquanto prática do conhecimento do corpo. Continuando, opta-se por alguma vertente competitiva ou continua-se nas não competitivas desfrutando dos benefícios à saúde.

A ginástica está inserida na sociedade como influência nas artes e no meio social desde a Grécia Antiga. Os artistas gregos, observadores dos exercícios físicos, eram precisos conhecedores do corpo humano. O culto ao físico era admirado por estes artistas, que esculpiam a figura humana com perfeição. Na arte grega da época, as condições físicas e espirituais variavam constantemente.

Tais modificações passadas pelo homem grego acompanhavam as mudanças sofridas pela ginástica, a maneira mais comum e difundida de cultuar a forma física. Baseados nisso, estudos comprovam que na impressão corporal de uma obra de arte sobre a conformação física, está desempenhado o papel fundamental da ginástica e de outros esportes praticados. Não só na escultura a ginástica esteve presente. Na filosofia, Platão, que havia sido lutador na juventude, defendeu em seu livro, A República, que a música e a ginástica são as duas disciplinas que devem ser combinadas para alcançar a perfeição da alma e assim formar jovens equilibrados. Tal postura deu à prática um objetivo pensador oposta ao culto físico. Aristóteles já considerava a ginástica útil porque melhorava a saúde, sustentava valores e aumentava a força. Segundo suas palavras, as crianças não deviam realizar treinos duros antes da puberdade, como sustentavam os espartanos. Junto à Mitologia grega, a ginástica foi relacionada à imagem de Hermes, deus de beleza jovem e atlética, patrono dos esportistas, mensageiro dos Deuses e defensor dos homens perante o Olimpo. Em cada ginásio, havia dele uma figura, bem como a de seu irmão, Apolo, o deus mais venerado entre os gregos após Zeus. Era Apolo, o deus da saúde e da juventude bela e forte, da música e da poesia, que, para os gregos, compunham os objetivos da beleza plena atingida através de um sistema ético e pedagógico defendido pelos filósofos, ou seja, do físico são e da alma sábia. Mais tarde, ao entrar no Império Romano, a ginástica ligada à arte, à filosofia e às divindades religiosas gregas, perdeu totalmente seu espaço, permanecendo como conceito apenas físico, ligado ao corpo e à saúde.

Com o passar dos anos, a ginástica, enquanto parte formadora do conceito da educação física como nascida na Grécia Antiga, tornou-se um campo de conhecimento e uma prática pedagógica do conjunto das manifestações corporais que ainda se fazem presentes em diferentes espaços,

como escolas, academias, centros culturais e até praças de lazer. Nas escolas, deve ser aplicada de forma a mostrar os saberes, as experiências e as produções deste conjunto de manifestações do corpo, para transmitir as riquezas culturais presentes nos bens socialmente produzidos, como as esculturas dos tempos da Grécia Antiga. Enquanto aplicada ao lazer, deve oferecer referências teóricas e práticas a fim de enriquecer o olhar dos praticantes para o experimentar, sentir, tocar e relacionar-se com o próprio corpo, em meio a uma criação e recriação social de aprendizagem em intercâmbio cultural e de expressão corporal. A dança, tão abrangente significativamente quanto a ginástica, é uma outra expressão do corpo que a acompanha no mesmo significado, tanto academicamente, quanto para o lazer e para a competição, como mostradas unidas na modalidade rítmica da ginástica.

Em suma, a popularização e os diferentes estudos da prática gímnica atingiu todo o mundo, presente nos mais variados grupos. Seus benefícios à saúde são reconhecidos e por isso, seus exercícios são amplamente utilizados, nas mais variadas formas e para as maiores finalidades. Presente na cultura humana desde a conhecida pré-história, a ginástica dividiu-se por diferentes ramificações, possui publicações didáticas e históricas, revistas especializadas, como a *International Gymnasts*, e já apareceu, inclusive, em filmes, como o *Gymkata* de 1985, o *Little Girls in Pretty Boxes: The Making and Breaking of Elite Gymnasts and Figure Skaters* de 1997, e o *Stick It*, de 2006, que contou com a participação das ginastas Nastia Liukin e Carly Patterson e dos treinadores Valeri Liukin e Bart Conner. Para os ginastas artísticos ainda existe o *International Gymnastics Hall of Fame*, a mais popular honraria concedida aos atletas e treinadores vitoriosos e inovadores.

O ginasta e o praticante

Segundo o dicionário online de língua portuguesa, Priberam, o ginasta é a "pessoa que pratica ginástica como amador ou profissional", visto que sua definição de ginástica é a "arte de exercitar, de fortificar, de desenvolver o corpo por um certo número de exercícios físicos sob um conjunto de exercícios próprios para desenvolver as faculdades intelectuais." Tal definição é válida também para a Federação Internacional, que tem por filosofia gímnica a ginástica para todos. De acordo com o Dicionário Editora da Língua Portuguesa 2010, o ginasta pode ser um atleta e uma pessoa que pratica ginástica. Então, pode-se afirmar que sobre o prisma da filosofia e da prática gímnica, o ginasta é todo aquele que pratica ginástica em suas variadas modalidades, seja em nível profissional competitivo ou em nível amador, competitivo ou não. Contudo, como não existem diferenças de nível amador e profissional para as modalidades não competitivas, o praticante é todo aquele que pratica ginástica

com intuito do condicionamento físico e mental, ao contrário daqueles que precisam praticar ginástica para reabilitação, chamados então de pacientes.

As categorias

Modernamente, a fim de evitar a limitação do conceito ginástica ao esportivo ou a uma de suas modalidades, a ginástica passou a ser dividida em cinco campos de atuação e desenvolvimento: condicionamento físico, de competições, fisioterapêuticas, de demonstração e de conscientização corporal. A de condicionamento físico engloba todas as modalidades que possuem o objetivo final de adquirir e manter a condição física de um praticante ou de um atleta; as de competição, como o próprio nome define, reúne todas as modalidades competitivas e abarcadas pela Federação Internacional; as ginásticas fisioterapêuticas abarcam todas aquelas práticas responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças e para reabilitação de acidentados; as de demonstração têm como principal função a interação social e o compartilhamento do aprendizado e da evolução gímnica, tendo como o maior exemplo, a Gymnaestrada; por fim, as de conscientização corporal focam-se em reunir novas propostas de abordagem do corpo na busca da solução de problemas físicos e posturais.

Modalidades: as subdivisões competitivas

A ginástica moderna, regimentada pela Federação Internacional de Ginástica, incorpora seis modalidades distintas, com uma delas dividida em duas ramificações de importância igual, gerando assim um total de sete, de acordo com a visão da federação, que deu ainda a cada uma delas um específico Código de Pontos. Uma dentre as demais, não competitiva, reúne no concreto, o conceito da ginástica em si:

Modalidade	Principal evento	Primeira aparição
Ginástica artística (no Brasil, chamada também de olímpica)	Jogos Olímpicos	1896
Ginástica rítmica	Jogos Olímpicos	1996
Trampolim acrobático	Jogos Olímpicos	2000

Ginástica acrobática	Campeonato Mundial	1974
Ginástica aeróbica	Campeonato Mundial	1995
Ginástica geral	Gymnaestrada	1953

Ginástica acrobática

Trio feminino acrobático em apresentação. A performance é datada de 11 de janeiro de 1984, na Alemanha. De Wolfgang Thieme, a fotografia pertence ao Arquivo Federal Alemão.

Embora a acrobacia, enquanto prática, tenha desenvolvido-se durante o século VIII, devido ao surgimento do circo, as primeiras competições do esporte datam do século XX, com a primeira realizada em 1973. Nesse mesmo ano, foi criada Federação Internacional de Esportes Acrobáticos, fundada, em 1998, à FIG. Esta modalidade tem por objetivo o trabalho em grupo e a cooperação. Confiar no parceiro é habilidade imperativa para o trabalho em equipes, que consiste em beleza, dinâmica, força, equilíbrio, destreza, coordenação e flexibilidade. Suas competições possuem cinco divisões: par feminino, par masculino, par misto, trio feminino e quarteto masculino.

As rotinas são executadas em um tablado de 12x12 metros, em igual medida ao da prática artística. Os acrobatas em grupo devem executar três séries: de equilíbrio, dinâmica e combinada. Uma de Equilíbrio, uma Dinâmica e outra Combinada. As séries dinâmicas são mais ativas e com elementos de lançamentos com voos do ginasta. As de equilíbrio valorizam os exercícios estáticos. Em níveis mais altos, a combinada é um misto das duas séries anteriormente citadas. Todas as apresentações são realizadas com música, a fim de enriquecer os movimentos corporais.

Ginástica aeróbica

Esta modalidade - elaborada por Kenneth Cooper - foi inicialmente desenvolvida para o treinamento de astronautas. Mais tarde, a iniciativa foi continuada por Jane Fonda, que expandiu o programa técnica e comercialmente para se tornar a popular fitness aerobics. Assim, a ginástica aeróbica surgiu no final da década de 1980 como forma de praticar exercícios físicos, voltada para o público em geral. Pouco depois, tornou-se também um esporte competitivo para ginastas de alto nível. Quatorze anos mais tarde, a

Federação Internacional organizou os campeonatos mundiais da modalidade, cuja primeira edição contabilizou a participação de 34 países. Esta disciplina requer do ginasta um elevado nível de força, agilidade, flexibilidade e coordenação. Piruetas e mortais, típicos da ginástica artística, não são movimentos executados pela modalidade aeróbica. Seus eventos são divididos em cinco: individual feminino e masculino, pares mistos, trios e sextetos. De acordo com a FIG, o Brasil é o país com o maior número de praticantes da ginástica aeróbica, com mais quinhentos mil praticantes. Estados Unidos, Argentina, Austrália e Espanha, são outros países de práticas destacadas.

Ginástica artística

Esta modalidade, por ser a mais antiga de todas, tem sua história constantemente confundida com a da própria ginástica. Enquanto cunho esportivo, a ginástica artística foi a primeira ramificação da ginástica em si, em matéria de combinação de exercícios sistemáticos, criada para diferenciar as técnicas e os movimentos criados das práticas militares. Praticada desde a Grécia antiga, se vista como ginástica, a artística evoluiu com o surgimento dos centros de treinamento, idealizados e realizados pelo alemão Friedrich Ludwig Jahn, que criou e aperfeiçoou aparelhos como conhecidos hoje. Sua inserção nos Jogos Olímpicos da era moderna, deu à ginástica o status de esporte olímpico, no qual se desenvolveram e são disputadas suas demais modalidades competitivas dentro do conceito de esporte e modalidade do Comitê Olímpico Internacional.

Suas competições dividem-se em duas submodalidades, vistas pela FIG como modalidades diferentes e de igual importância às outras cinco: WAG (feminina) e MAG (masculina), com regras e aparelhos distintos. Enquanto os homens disputam oito provas - equipes, concurso geral, cavalo com alças, argolas, barras paralelas, barra fixa, solo e salto -, as mulheres disputam seis - equipes, individual geral, trave e barras assimétricas. Os ginastas devem mostrar força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e graça (este último, unicamente na WAG). Na competição, as notas são divididas em de partida e de execução. Na fase classificatória, os primeiros 24 colocados avançam para a prova do concurso geral, as oito primeiras nações avançam para a final coletiva e os oito melhor colocados em cada aparelho avançam para as finais individuais por aparato.

Ginástica geral

A ginástica para todos traz a essência da prática para dentro da Federação Internacional, ou seja, é o conceito da própria ginástica, inserida na e para a federação. Historicamente, a origem desta modalidade não competitiva, está

atrelada à trajetória da própria FIG e tem por significado a junção de todas as modalidades, que resultam em um conjunto de exercícios que visam os benefícios da prática constante. O importante é realizar os movimentos gímnicos com prazer e originalidade. Esta modalidade não é competitiva e pode ser praticada por todos independente de idade, porte ou aptidão física. Em suma, a ideia da ginástica geral é a mesma da ginástica enquanto prática física descrita por Francisco Amoros.

Por mostrar-se mais interessado pelos festivais de ginástica e pelos benefícios da modalidade do que pelas competições, o até então presidente Nicolas Cupérus, idealizou uma Gymnaestrada calcado na filosofia da ginástica geral, que representa a ideia primeira da ginástica em si. Falecido, não chegou a vê-lo realizado, pois só em 1953, o Festival Internacional de Ginástica, inspirado nas Lingsjådas, festivais de apresentação das práticas gímnicas que aconteciam na Suécia, teve sua primeira edição concretizada, em Roterdã. É durante as Gymnaestradas que os atletas e praticantes mostram a evolução do esporte e compartilham seus conhecimentos entre as nações.

Ginástica rítmica

Data do século XVI o primeiro relato acerca da prática da ginástica ligada ao ritmo. A partir disso, foram mais de duzentos anos até se tornar um conjunto uniforme de dança, levado à extinta União Soviética, onde passou a ser ensinado como um novo esporte. Mais tarde, obteve sua independência da modalidade artística - para a qual deixou a musicalidade - e um sistema organizado, com aparelhos e competições próprios, criados pelo alemão Medau e incentivado pela árbitra Berthe Villancher.

Em 1996, tornou-se um esporte olímpico, cem anos após a entrada da ginástica em Jogos Olímpicos. Esta modalidade envolve movimentos de corpo em dança de variados tipos e dificuldades combinadas com a manipulação de pequenos equipamentos. Em suas rotinas, são ainda permitidos certos elementos pré-acrobáticos, como os rolamentos e os espacates. As atletas, durante suas apresentações, devem mostrar coordenação, controle e movimentos de dança harmônicos e sincronizados com as companheiras e a música.

Ginástica de trampolim

Ainda que seu surgimento seja impreciso, é sabido que na Idade Média os acrobatas de circo utilizavam tábuas de molas em suas apresentações e os trapezistas realizavam novos saltos a partir do impulso realizado em uma rede de segurança. Contudo, apenas no início do século XX, apareceram as performances realizadas em "camas de pular", enquanto forma de

entretenimento. Na história circense, estudiosos supõem que o acrobata Du Trampolin, aproveitou a impulsão da rede de proteção como forma de decolagem. Mais tarde, o aparelho sofreu um outro tipo de modificação, nos Estados Unidos, para atividade de queda e mergulho.

Enquanto esporte, o trampolim foi criado por George Nissen, em 1936, e institucionalizado como modalidade esportiva nos programas de Educação Física em escolas, universidades e treinamentos de militares. Popularizado, é praticado por profissionais do esporte e amadores. Como modalidade regida pela FIG, o trampolim consiste em liberdade, voo e espaço. Inúmeros mortais e piruetas são executados a oito metros de altura e requerem precisão técnica e preciso controle do corpo. As competições são individuais ou sincronizadas para os homens e para as mulheres. São usados um e dois trampolins para um ou dois atletas de performances parecidas que devem executar uma série de dez elementos.

Tumbling

Esta, em contraposto ao que aparenta, não é uma prática nascida do trampolim acrobático, embora pertença ao mesmo grupo. Modalidade integrante dos Jogos Olímpicos de Los Angeles - 1932, teve como primeiro campeão do mundo, o norte-americano Rolando Wolf. Nas décadas de 1960 e 1970 o tumbling atingiu maior popularidade na Europa Oriental, tendo gradualmente adquirido presença na Europa Ocidental, Estados Unidos, Ásia e Austrália. O tumbling é executado em uma pista elevada de 25 metros, que ajuda os acrobatas dando uma propulsão que os elevam até altura superior a de uma tabela de basquetebol. Durante a performance, o ginasta deve sempre demonstrar velocidade, força e habilidade, enquanto executa uma série de manobras acrobáticas. Mortais com múltiplos saltos e piruetas serão executados sempre em busca de uma performance próxima ao limite de altura e velocidade.

Duplo-mini

Considerado um esporte relativamente novo, o duplo-mini é um misto do trampolim acrobático e do tumbling: combina a corrida horizontal do tumbling com os saltos verticais do trampolim. Depois de uma pequena corrida, o atleta salta sobre um trampolim pequeno, duplamente nivelado, para executar um salto em um dos níveis, ressaltando no segundo, seguido imediatamente por um elemento que irá finalizar sobre o colchão de aterrissagem. O duplo-mini trampolim é semelhante em conceito a um trampolim de mergulho, porém usando um colchão em vez de água.

Modalidades não competitivas

Além das modalidades regidas pela FIG, existem ainda outras, difundidas e popularizadas, cujos fins trabalham no patamar único das melhorias para o corpo e a mente, praticadas em academias, escritórios, residências, consultórios e ao ar livre; em grupos, individualmente e/ou como tratamento. Estas modalidades são aquelas que, evoluídas, assim como as modalidades competitivas, também caracterizam-se por retirar do ser humano uma capacidade que independe de posição sociocultural ou geográfica: seus movimentos naturais em benefício de si mesmos. Um exemplo desta atividade é o salto, que, estudado de forma sistemática, foi sendo aprimorado e modificado para os mais variados esportes e para as mais variadas utilidades entre as ramificações não competitivas, sejam elas para recreação, interação social ou recuperação.

Contorcionismo

Historicamente, o contorcionismo era encontrado em ilustrações e esculturas no Egito, Grécia e Roma. O circo romano foi um dos impulsos para que esta modalidade perdurasse. Além das civilizações antigas esta arte também foi encontrada em meio aos Hindus, que realizavam diversas poses de contorção para atender ao benefício corporal e espiritual. O contorcionismo é o chamado over da flexibilidade gímnica. É nessa modalidade, que os praticantes atingem flexão acima dos ditos limites do corpo. Seus exercícios são tipicamente desempenhados em circos, como o Cirque du Soleil, ou práticas que envolvam alongamento, como a yoga e o pilates, e constitui um número de espetáculo reconhecido e admirado no mundo, desde a Antiguidade. O contorcionismo consiste em executar movimentos de flexibilidade pouco comuns, como girar a coluna até 180 graus e os braços em 360. Um dos maiores representantes desta prática é o norte-americano Daniel Browning Smith.

Ginástica cerebral

A chamada ginástica cerebral nasceu da necessidade de manter o cérebro constantemente exercitado. Para que todo o trabalho de resgate e cruzamento de informações aconteça com eficácia e rapidez, é preciso que o cérebro esteja com todas as duas sinapses devidamente desimpedidas, ativas, em forma e prontas para serem utilizadas. Só assim as informações arquivadas serão resgatadas no momento certo, no tempo necessário e circularão com rapidez, auxiliando nas decisões, com maior precisão, eficácia e agilidade. Esta ginástica é praticada através de exercícios e movimentos coordenados do

corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro, antes pouco utilizadas e desconectadas do conjunto cerebral. É o objetivo da ginástica cerebral estimular os hemisférios do órgão para que trabalhem simultânea e integralmente, o que oferece a possibilidade de utilização do cérebro de maneira total, em todo o seu potencial. Nascida na década de 1970, na Universidade da Califórnia, esta modalidade é trabalhada junto aos princípios filosóficos e técnicos do Tai Chi Chuan, da acupuntura e da yoga, a fim de aproveitar todo o potencial do cérebro.

Ginástica laboral

A ginástica laboral é definida como a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Além dos exercícios físicos, consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida por cada trabalhador. Nascida em 1925, entre os operários poloneses, a ginástica laboral foi passada à Holanda, Rússia, Bulgária e Alemanha Oriental. Mais tarde, chegou ao Japão. Após a Segunda Guerra Mundial, o programa espalhou-se e evoluiu pelo mundo. Apesar de não conhecida por esta denominação, foi a ginástica laboral que deu à ginástica um elo com a Medicina, o que lhe rendeu status na sociedade enquanto âmbito a ser estudado e aprimorado.

Ginástica localizada e de academia

A ginástica localizada é dita uma das formas mais tradicionais e populares de prática do exercício físico, dentre as demais modalidades não esportivas e consiste em exercícios priorizando séries para cada segmento muscular ou pelos segmentos articulares. Com duração de aproximados sessenta minutos, as práticas da ginástica localizada levam ao condicionamento físico, emagrecimento e fortalecimento muscular. Sua prática lembra a ginástica aeróbica

A ginástica de academia, subdivide-se em categorias menores - como step, aeroboxe, body pump, tae fight e circuito -, consiste em um apanhado organizado de movimentos ginásticos, a fim de moldar o corpo e dar aos praticantes hábitos mais saudáveis. É através da repetição que a ginástica utilizada nas academias atinge resultados satisfatórios. Seus exercícios são trabalhados separadamente e para cada parte do corpo é realizada uma sequência de movimentação diferente, seja com pesos ou não, individual ou

em grupo. Bem como a localizada, sua prática lembra a ginástica aeróbica, como assim também costuma ser chamada.

Ginástica natural, corretiva, de compensação e de conservação

A ginástica natural possui os conceitos e fundamentos de métodos de séculos passados, fundamentada nos movimentos naturais do homem primitivo e nas atividades em contato com a natureza. No entanto, seus exercícios, para serem praticados ao ar livre e nas aulas para ambientes fechados, foram desenvolvidos e adaptados de uma forma única e com influências dos esportes praticados por Alvaro Romano, seu criador. Com uma movimentação constante e várias combinações de movimentos, a ginástica natural tem como base a movimentação no solo do jiu-jitsu, os exercícios de força com o peso do próprio corpo, técnicas de alongamento e flexibilidade de forma dinâmica, acrescidos de técnicas de respiração. É um trabalho completo que desenvolve qualidades físicas como força, flexibilidade, coordenação e técnicas de respiração, que proporcionam ao praticante uma grande evolução no seu controle motor e mental. A ginástica corretiva, por sua vez, é uma modalidade de prática individual, de uso da medicina, que visa a correção da coluna vertebral, bem como o tratamento de anomalias musculares e deformações congênitas. Entre alguns desvios posturais que a corretiva é capaz de amenizar estão a escoliose e a hiperlordose. As de compensação e de conservação possuem o mesmo caráter individual da corretiva, e visam a melhora postural do indivíduo antes da fase de correção.

Hidrogenástica

A história desta modalidade não competitiva remonta ao fim da Grécia Antiga e ao Império Romano. A chamada ginástica higiênica deu origem as práticas dos exercícios ginásticos dentro das termas e piscinas públicas, nas quais as pessoas se reuniam para uma espécie de hidroterapia.

No Oriente, em relatos chineses e japoneses, esta prática também era comum em forma de massagens e movimentos corporais. Por isso, a ginástica e a hidroterapia são consideradas as precursoras da hidrogenástica, que, aplicadas juntas, lhe deram a forma vista nos anos de 1950, quando esta modalidade gímnica passou a ser sistematizada para academias e grupos de praticantes.

A hidrogenástica tem por finalidade melhorar a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória, a resistência e a força muscular, a flexibilidade e o bem-estar de seus praticantes. Possui a vantagem de poder ser praticada por pessoas de qualquer sexo e idade. A hidrogenástica é uma opção alternativa para o programa de prática mais comum de exercícios, como a ginástica de

academia. Sua eficácia vai de atletas em treinamento, gestantes, pessoas em fase de reabilitação, até as que estão acima ou abaixo do peso ou com algum tipo de deficiência. Os exercícios aquáticos são divertidos, agradáveis, eficazes, estimulantes, cômodos e seguros. A hidroginástica permite a redução no esforço articular.

A ginástica é um esporte que se caracteriza pela realização de uma sequência de movimentos e por onde se colocam em prática também a flexibilidade, a agilidade e a força.

Em relação às origens deste esporte e ao contrário do que muitos acreditam, não foram os gregos os primeiros praticantes deste esporte, uma vez que há muitos anos atrás os chineses e os índios foram os primeiros a conhecer e utilizar a mecanoterapia.

Laboral:

Laboral é um adjetivo que relaciona alguma coisa com o mundo do trabalho. É um conceito que remete para a labuta, labor, faina.

Quanto à etimologia, a palavra laboral é formada a partir do termo "labor", que significa trabalho. O ambiente laboral é o clima que é vivido dentro de um contexto de trabalho, por exemplo, em um escritório.

O termo laboral está ligado a aspectos da vertente econômica, jurídica e social do trabalho. Um sindicato laboral é uma associação de pessoas da mesma profissão que tem como objetivo defender os interesses da sua classe profissional.

Ginástica laboral

A ginástica laboral é uma prática que tem como objetivo a prevenção de lesões causadas por esforços repetitivos que derivam do trabalho. Esta atividade física é leve e de curta duração, e é composta por alongamentos que visam relaxar músculos e as articulações.

Ginástica laboral: exercícios fáceis

"Sentada na cadeira do escritório, estenda e flexione o joelho 10 vezes, mantendo estendido na última repetição por 20 segundos. Esse exercício

fortalece o quadríceps (coxa), além de poder ser feito de maneira superdiscreta."

"Bateu vontade de ir ao banheiro? Que tal ir até o andar de baixo? Além da caminhada melhorar o condicionamento físico, ajuda espairecer e voltar às tarefas mais tranquila e pronta para novas ideias."

"Não vai subir de escadas por que trabalha no 20 andar? Perdoada! Mas que tal trabalhar a panturrilha enquanto espera o elevador? É só apoiar discretamente na parede, ou se seu equilíbrio for bom, nem precisa! Tire o calcanhar do chão, ficando na pontinha do pé e volte devagar. Repita de 20 a 30 vezes. A panturrilha é nosso segundo coração, responsável pelo retorno do sangue para o coração, ou seja, ela estando forte, melhora nossa circulação e previne as temidas varizes."

"Foi a primeira a chegar ou está sozinha na sala? Hora de alongar! Mesmo sentada na cadeira, isso é possível! Basta estender os braços acima da cabeça, crescendo o corpo (sem sair da cadeira), como se estivesse se espreguiçando, mantenha essa posição de 20 a 30 segundos. Além de amenizar a pressão sofrida pela gravidade nas vértebras, ajuda a melhorar a postura e nos conscientiza da nossa postura na hora de sentar."

Existem exercícios que, realizados ao longo do dia, melhoram o bem-estar corporal e ajudam a prevenir lesões. Explicamos-lhe quais são:

Pequenas caminhadas: Mesmo que o trabalho assim o exija, é fundamental evitar estar longas horas sem mudar de posição. Aproveite as idas à casa de banho ou à impressora para andar mais um pouco. Se for o caso, caminhe durante os telefonemas de trabalho, mesmo que o faça em frente à secretária.

Alongamentos de coluna: Quem está longas horas sentado deve alongar a coluna esticando os braços na vertical, apoiando-os na cabeça um pouco atrás das orelhas e entrelaçando os dedos. Deve permanecer nesta posição por 30 segundos.

Rotação dos pulsos, tornozelos e ombros: Especialmente importante para quem trabalha à secretária, este exercício consiste na rotação, a cada duas horas, dos pulsos, tornozelos ou ombros. Deve ser feito várias vezes ao dia, alternando a zona corporal.

Abdominais: Sentado à secretária, mantenha as costas direitas e erga os joelhos até a um nível ligeiramente superior ao do assento da cadeira. Permaneça na mesma posição até sentir dor nos músculos abdominais.

Alongamento do pescoço: Pelo menos uma vez por dia, rode o pescoço de um lado para o outro e para a frente e para trás.

Alongamento das pernas: Sentado na cadeira, eleve os pés de modo a que as pernas fiquem paralelas ao chão. Repita, durante um minuto, duas a três vezes por dia.

Boa postura à secretária

São várias as doenças ocupacionais associadas ao trabalho de escritório. A LER (lesão por esforço repetido) é uma delas e pode afetar de forma permanente músculos e tendões. Mas tendinites (inflamação dos tendões), bursites (inflamação de uma pequena bolsa com líquido sinovial que funciona como “almofada” para tendões e protuberâncias ósseas), e problemas de visão são também frequentes.

Para prevenir o aparecimento destes problemas é essencial manter uma boa postura à secretária. A saber:

- Direcionar a cabeça ligeiramente para baixo e mantê-la virada para a frente;
- Sentar-se com os ombros relaxados e costas direitas ou inclinadas ligeiramente para trás, encostadas à cadeira;
- Manter os joelhos ao mesmo nível – ou ligeiramente abaixo – das ancas;
- Usar um suporte para os pulsos;
- Manter os cotovelos junto ao corpo, num ângulo de 90 graus e à mesma altura que o teclado;
- Colocar o rato mesmo ao lado do computador;
- Ter espaço debaixo da secretária para movimentar as pernas;
- Manter a intensidade da luz emitida pelo ecrã semelhante à da luz ambiente.

A Ginástica Laboral tem como objetivo manter a saúde dos colaboradores de uma organização, através de exercícios físicos de relaxamento muscular.

Os mesmos são voltados para as atividades exercidas e devem ser realizados durante o expediente de trabalho. Sua duração pode ser de 10 minutos, no mínimo duas vezes na semana.

Ginástica Laboral é da competência de Profissionais de Educação Física, que devem orientar os exercícios, para que resultados sejam alcançados, como exemplo o baixo índice de afastamento ou doenças ocupacionais.

Os benefícios de correção postural estimulam as boas práticas de saúde, integração no meio ambiente, flexibilidade articular, diminuição de acidentes de trabalho, trabalho em equipe, são percebidos em longo prazo, se a participação for frequente.

Existem inúmeras vantagens para se praticar a ginástica laboral, entre elas podemos citar que evita o sedentarismo dos colaboradores e os incentiva em dar continuidade às atividades no seu lar, como na forma de dormir, sentar-se, mudança de móveis, carregar sacolas e bolsas, entre outras rotinas domésticas.

O stress, sintoma que tem afetado os funcionários da empresa cada dia com mais frequência, devido nosso mercado competitivo, pode ser diminuído com a ginástica laboral, momento em que os funcionários fazem um intervalo e interagem entre si, melhorando a performance do profissional e sua produtividade.

O esforço repetitivo (LER) pode ser atenuado com as práticas desses alongamentos e relaxamentos musculares.

Outro fator muito importante também para o empregador é o absentismo que diminui entre os empregados, devido os benefícios da ginástica laboral.

Apesar de todas essas vantagens, ainda existe muita resistência dos empregados em participar desse programa, alguns devido à sua personalidade de timidez, outros por não acreditar nas vantagens, alguns por não serem liberados pelos seus dirigentes imediatos, e assim cada um vai evitando como pode.

A área de Segurança e Medicina do Trabalho deve, como sempre, fazer seu papel educativo e não desistir frente aos obstáculos.

Os profissionais do Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho da organização precisa sempre orientar os colaboradores dos benefícios da Ginástica Laboral, motivando-os na participação do programa. Esse programa promove a interação, relacionamento social, trabalho em equipe e desconcentração entre os diversos setores.

NR 17 - Ergonomia (117.000-7)

17.1. Esta Norma Regulamentadora visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características

psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

17.1.1. As condições de trabalho incluem aspectos relacionados ao levantamento, transporte e descarga de materiais, ao mobiliário, aos equipamentos e às condições ambientais do posto de trabalho, e à própria organização do trabalho.

17.1.2. Para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, cabe ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho, devendo a mesma abordar, no mínimo, as condições de trabalho, conforme estabelecido nesta Norma Regulamentadora.

17.2. Levantamento, transporte e descarga individual de materiais.

17.2.1. Para efeito desta Norma Regulamentadora:

17.2.1.1. Transporte manual de cargas designa todo transporte no qual o peso da carga é suportado inteiramente por um só trabalhador, compreendendo o levantamento e a deposição da carga.

17.2.1.2. Transporte manual regular de cargas designa toda atividade realizada de maneira contínua ou que inclua, mesmo de forma descontínua, o transporte manual de cargas.

17.2.1.3. Trabalhador jovem designa todo trabalhador com idade inferior a 18 (dezoito) anos e maior de 14 (quatorze) anos.

17.2.2. Não deverá ser exigido nem admitido o transporte manual de cargas, por um trabalhador cujo peso seja suscetível de comprometer sua saúde ou sua segurança. (117.001-5 / I1)

17.2.3. Todo trabalhador designado para o transporte manual regular de cargas, que não as leves, deve receber treinamento ou instruções satisfatórias quanto aos métodos de trabalho que deverá utilizar, com vistas a salvaguardar sua saúde e prevenir acidentes. (117.002-3 / I2)

17.2.4. Com vistas a limitar ou facilitar o transporte manual de cargas, deverão ser usados meios técnicos apropriados.

17.2.5. Quando mulheres e trabalhadores jovens forem designados para o transporte manual de cargas, o peso máximo destas cargas deverá ser nitidamente inferior àquele admitido para os homens, para não comprometer a sua saúde ou a sua segurança. (117.003-1 / I1)

17.2.6. O transporte e a descarga de materiais feitos por impulsão ou tração de vagonetes sobre trilhos, carros de mão ou qualquer outro aparelho mecânico deverão ser executados de forma que o esforço físico realizado pelo trabalhador seja compatível com sua capacidade de força e não comprometa a sua saúde ou a sua segurança. (117.004-0 / 11)

17.2.7. O trabalho de levantamento de material feito com equipamento mecânico de ação manual deverá ser executado de forma que o esforço físico realizado pelo trabalhador seja compatível com sua capacidade de força e não comprometa a sua saúde ou a sua segurança. (117.005-8 / 11)

17.3. Mobiliário dos postos de trabalho.

17.3.1. Sempre que o trabalho puder ser executado na posição sentada, o posto de trabalho deve ser planejado ou adaptado para esta posição. (117.006-6 / I1)

17.3.2. Para trabalho manual sentado ou que tenha de ser feito em pé, as bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem proporcionar ao

trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos:

a) ter altura e características da superfície de trabalho compatíveis com o tipo de atividade, com a distância requerida dos olhos ao campo de trabalho e com a altura do assento; (117.007-4 / I2)

b) ter área de trabalho de fácil alcance e visualização pelo trabalhador; (117.008-2 / I2)

c) ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos segmentos corporais. (117.009-0 / I2)

17.3.2.1. Para trabalho que necessite também da utilização dos pés, além dos requisitos estabelecidos no subitem 17.3.2, os pedais e demais comandos para acionamento pelos pés devem ter posicionamento e dimensões que possibilitem fácil alcance, bem como ângulos adequados entre as diversas partes do corpo do trabalhador, em função das características e peculiaridades do trabalho a ser executado. (117.010-4 / I2)

17.3.3. Os assentos utilizados nos postos de trabalho devem atender aos seguintes requisitos mínimos de conforto:

a) altura ajustável à estatura do trabalhador e à natureza da função exercida; (117.011-2 / I1)

b) características de pouca ou nenhuma conformação na base do assento; (117.012-0 / I1)

c) borda frontal arredondada; (117.013-9 / I1)

d) encosto com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar. (117.014-7 / II)

17.3.4. Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados sentados, a partir da análise ergonômica do trabalho, poderá ser exigido suporte para os pés, que se adapte ao comprimento da perna do trabalhador. (117.015-5 / I1)

17.3.5. Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados de pé, devem ser colocados assentos para descanso em locais em que possam ser utilizados por todos os trabalhadores durante as pausas. (117.016-3 / I2)

17.4. Equipamentos dos postos de trabalho.

17.4.1. Todos os equipamentos que compõem um posto de trabalho devem estar adequados às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.4.2. Nas atividades que envolvam leitura de documentos para digitação, datilografia ou mecanografia deve:

a) ser fornecido suporte adequado para documentos que possa ser ajustado proporcionando boa postura, visualização e operação, evitando movimentação freqüente do pescoço e fadiga visual; (117.017-1 / I1)

b) ser utilizado documento de fácil legibilidade sempre que possível, sendo vedada a utilização do papel brilhante, ou de qualquer outro tipo que provoque ofuscamento. (117.018-0 / I1)

17.4.3. Os equipamentos utilizados no processamento eletrônico de dados com terminais de vídeo devem observar o seguinte:

a) condições de mobilidade suficientes para permitir o ajuste da tela do

equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador; (117.019-8 / I2)

b) o teclado deve ser independente e ter mobilidade, permitindo ao trabalhador ajustá-lo de acordo com as tarefas a serem executadas; (117.020-1 / I2)

c) a tela, o teclado e o suporte para documentos devem ser colocados de maneira que as distâncias olho-tela, olho-teclado e olho-documento sejam aproximadamente iguais; (117.021-0 / I2)

d) serem posicionados em superfícies de trabalho com altura ajustável. (117.022-8 / I2)

17.4.3.1. Quando os equipamentos de processamento eletrônico de dados com terminais de vídeo forem utilizados eventualmente poderão ser dispensadas as exigências previstas no subitem 17.4.3, observada a natureza das tarefas executadas e levando-se em conta a análise ergonômica do trabalho.

17.5. Condições ambientais de trabalho.

17.5.1. As condições ambientais de trabalho devem estar adequadas às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.5.2. Nos locais de trabalho onde são executadas atividades que exijam solicitação intelectual e atenção constantes, tais como: salas de controle, laboratórios, escritórios, salas de desenvolvimento ou análise de projetos, dentre outros, são recomendadas as seguintes condições de conforto:

a) níveis de ruído de acordo com o estabelecido na NBR 10152, norma brasileira registrada no INMETRO; (117.023-6 / I2)

b) índice de temperatura efetiva entre 20oC (vinte) e 23oC (vinte e três graus centígrados); (117.024-4 / I2)

c) velocidade do ar não superior a 0,75m/s; (117.025-2 / I2)

d) umidade relativa do ar não inferior a 40 (quarenta) por cento. (117.026-0 / I2)

17.5.2.1. Para as atividades que possuam as características definidas no subitem 17.5.2, mas não apresentam equivalência ou correlação com aquelas relacionadas na NBR 10152, o nível de ruído aceitável para efeito de conforto será de até 65 dB (A) e a curva de avaliação de ruído (NC) de valor não superior a 60 dB.

17.5.2.2. Os parâmetros previstos no subitem 17.5.2 devem ser medidos nos postos de trabalho, sendo os níveis de ruído determinados próximos à zona auditiva e as demais variáveis na altura do tórax do trabalhador.

17.5.3. Em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade.

17.5.3.1. A iluminação geral deve ser uniformemente distribuída e difusa.

17.5.3.2. A iluminação geral ou suplementar deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.

17.5.3.3 Os métodos de medição e os níveis mínimos de iluminamento a serem observados nos locais de trabalho são os estabelecidos na Norma de Higiene Ocupacional n.º 11 (NHO 11) da Fundacentro - Avaliação dos Níveis de Iluminamento em Ambientes de Trabalho Internos. (Alterado pela Portaria MTb Nº 876/2018 - DOU 26/10/2018)

17.6. Organização do trabalho.

17.6.1. A organização do trabalho deve ser adequada às características

psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

17.6.2. A organização do trabalho, para efeito desta NR, deve levar em consideração, no mínimo:

- a) as normas de produção;
- b) o modo operatório;
- c) a exigência de tempo;
- d) a determinação do conteúdo de tempo;
- e) o ritmo de trabalho;
- f) o conteúdo das tarefas.

17.6.3. Nas atividades que exijam sobrecarga muscular estática ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso e membros superiores e inferiores, e a partir da análise ergonômica do trabalho, deve ser observado o seguinte:

- a) para efeito de remuneração e vantagens de qualquer espécie deve levar em consideração as repercussões sobre a saúde dos trabalhadores; (117.029-5 / I3)
- b) devem ser incluídas pausas para descanso; (117.030-9 / I3)
- c) quando do retorno do trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção deverá permitir um retorno gradativo aos níveis de produção vigentes na época anterior ao afastamento. (117.031-7 / I3)

17.6.4. Nas atividades de processamento eletrônico de dados, deve-se, salvo o disposto em convenções e acordos coletivos de trabalho, observar o seguinte:

- a) o empregador não deve promover qualquer sistema de avaliação dos trabalhadores envolvidos nas atividades de digitação, baseado no número individual de toques sobre o teclado, inclusive o automatizado, para efeito de

remuneração e vantagens de qualquer espécie; (117.032-5)

b) o número máximo de toques reais exigidos pelo empregador não deve ser superior a 8 (oito) mil por hora trabalhada, sendo considerado toque real, para efeito desta NR, cada movimento de pressão sobre o teclado; (117.033-3 / I3)

c) o tempo efetivo de trabalho de entrada de dados não deve exceder o limite máximo de 5 (cinco) horas, sendo que, no período de tempo restante da jornada, o trabalhador poderá exercer outras atividades, observado o disposto no art. 468 da Consolidação das Leis do Trabalho, desde que não exijam movimentos repetitivos, nem esforço visual; (117.034-1 / I3)

d) nas atividades de entrada de dados deve haver, no mínimo, uma pausa de 10 (dez) minutos para cada 50 (cinquenta) minutos trabalhados, não deduzidos da jornada normal de trabalho; (117.035-0 / I3)

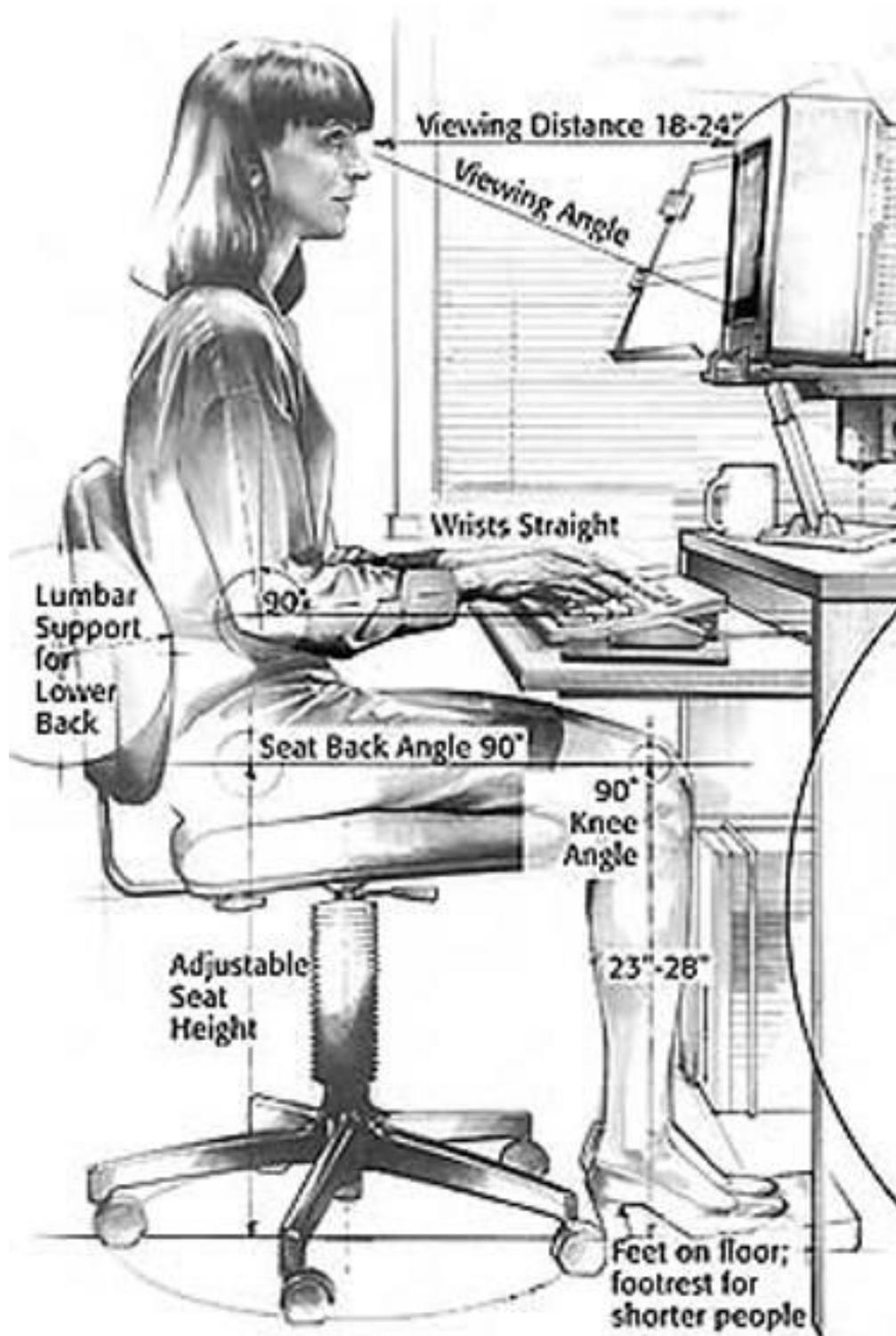
e) quando do retorno ao trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção em relação ao número de toques deverá ser iniciado em níveis inferiores do máximo estabelecido na alínea "b" e ser ampliada progressivamente. (117.036-8 / I3)

Ergonomia

A ergonomia baseia-se em muitas disciplinas em seu estudo dos seres humanos e seus ambientes, incluindo antropometria, biomecânica, engenharia, fisiologia e psicologia.

A Associação Internacional de Ergonomia divide a ergonomia em três domínios de especialização. São eles:

Ergonomia Física: que lida com as respostas do corpo humano à carga física e psicológica. Tópicos relevantes incluem manipulação de materiais, arranjo físico de estações de trabalho, demandas do trabalho e fatores tais como repetição, vibração, força e postura estática, relacionada com lesões músculo-esqueléticas.



Ergonomia Cognitiva: também conhecida engenharia psicológica, refere-se aos processos mentais, tais como percepção, atenção, cognição, controle motor e armazenamento e recuperação de memória, como eles afetam as interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema. Tópicos relevantes incluem carga mental de trabalho, vigilância, tomada de decisão, desempenho de habilidades, erro humano, interação humano-computador e treinamento.

Ergonomia Organizacional: ou macroergonomia, relacionada com a otimização dos sistemas sócio-técnicos, incluindo sua estrutura organizacional, políticas e processos. Tópicos relevantes incluem trabalho em turnos, programação de trabalho, satisfação no trabalho, teoria motivacional, supervisão, trabalho em equipe, trabalho à distância e ética.

Ergonomia e usabilidade de interfaces humano-computador

A ergonomia é a qualidade da adaptação de um dispositivo a seu operador e à tarefa que ele realiza. A usabilidade se revela quando os usuários empregam o sistema para alcançar seus objetivos em um determinado contexto de operação.

Pode-se dizer que a ergonomia está na origem da usabilidade, pois quanto mais adaptado for o sistema interativo, maiores serão os níveis de eficácia, eficiência e satisfação alcançado pelo usuário durante o uso do sistema.

De fato, a norma ISO 9241, em sua parte 11, define usabilidade a partir destas três medidas de base:

Eficácia: a capacidade que os sistemas conferem a diferentes tipos de usuários para alcançar seus objetivos em número e com a qualidade necessária.

Eficiência: a quantidade de recursos (por exemplo, tempo, esforço físico e cognitivo) que os sistemas solicitam aos usuários para a obtenção de seus objetivos com o sistema.

Satisfação: a emoção que os sistemas proporcionam aos usuários em face dos resultados obtidos e dos recursos necessários para alcançar tais objetivos.

Por outro lado, um problema de ergonomia é identificado quando um aspecto da interface está em desacordo com as características dos usuários e da maneira pela qual ele realiza sua tarefa.

Já um problema de usabilidade é observado em determinadas circunstâncias, quando uma característica do sistema interativo (problema de ergonomia) ocasiona a perda de tempo, compromete a qualidade da tarefa ou mesmo inviabiliza sua realização.

Como consequência, ele estará aborrecendo, constrangendo ou até traumatizando a pessoa que utiliza o sistema interativo.

Ergonomia e sistema da qualidade

A ergonomia aplica-se ao desenvolvimento de ferramentas de ações sistematizadas em virtude uma política da qualidade e a critérios de averiguação de sua aplicação, como na assimilação da cultura do bem fazer por bem estar e compreender, nas chamadas auditorias ou análises de qualificação e mapeamentos de processos, e atinge a segmentos diversos quando margeia a confiança aos métodos de interpretação e a introdução de novos aplicativos, artefatos e até de gerenciamento de pessoas inerentes ou inseridas a um grupo.

Os sistemas de qualidade em disseminação, quando de sua possibilidade em humanizar os processos volta-se a racionalizar o homem ao sistema e a interface da pessoa com o método.

Análise de acidentes

A ergonomia tem importância especial na análise de acidentes, tendo sido utilizada no processo de investigação das causas do acidente da Usina Nuclear em Three Mile Island na Pensilvânia, Estados Unidos, conforme apresentado no relatório "Report of the President's Commission on the accident at Three Mile Island", publicado em 1979.

No Brasil, as condições ergonômicas de trabalho são regulamentadas pela Norma Regulamentadora nº 17, do Ministério do Trabalho e Previdência Social, que também dispõe sobre a utilização de materiais e mobiliário ergonomia, condições ambientais, jornada de trabalho, pausas, folgas e normas de produção.

A palavra "Ergonomia" vem de duas palavras Gregas: "ergon" que significa trabalho, e "nomos" que significa leis.

Em 1960, a OIT – Organização Internacional do Trabalho definiu ergonomia como sendo a "aplicação das ciências biológicas conjuntamente com as ciências da engenharia para lograr o ótimo ajustamento do homem ao seu trabalho, e assegurar, simultaneamente, eficiência e bem-estar".

Hoje em dia a ergonomia é conhecida como a ciência que estuda a adaptação do trabalho ao homem, e não mais adaptar o homem ao trabalho como outrora.

A ergonomia pode ser aplicada a todo ambiente de trabalho, sempre favorecendo o homem em relação ao seu ambiente de trabalho.

A ergonomia visa tornar o ambiente de trabalho agradável, evitando lesões com LER (Lesão por Esforço Repetitivo), e DORT (Doença Osteo-molecular Relativa ao Trabalho), e até doenças do campo cognitivo, ou seja, doenças relacionadas a mentalidade, como nervosismo, estresse e outros.

Ergonomia hoje é uma necessidade nas empresas em geral, independentemente do ramo de atividade, uma necessidade que vai desde o chão de fábrica ao escritório.

Quem investe em Ergonomia investe em bem estar para o bom desempenho do trabalho, investe no ambiente para torná-lo agradável e aconchegante, e assim evita os males causados por posturas inadequadas.

Os objetivos diretos da ergonomia são:

- Humanizar o trabalho;
- Aumentar a produtividade com segurança;
- Proporcionar conforto físico e mental ao ser humano.

Na legislação do trabalho a Ergonomia é regulamentada pela NR 17.

Exercícios mais indicados para quem trabalha em pé ou sentado

Já é de domínio público que praticar exercícios físicos faz bem para a saúde e melhora a qualidade de vida. Contudo, quem trabalha muito tempo em pé ou o contrário, passa a maior parte do expediente sentado, na hora de praticar exercícios físicos deve optar por atividades diferentes.

Exercícios como abdominal, pilates e alongamento ajudam a tratar e prevenir o sintoma.

Em pé

Já aqueles que ficam muito tempo em pé, sobretudo se a pessoa não se movimenta muito, podem sofrer com problemas de circulação. Para ajudar, atividades como andar de bicicleta, caminhada e corrida são as ideais.

Pessoas que passam a maior parte do dia no trabalho sentadas têm a coluna mais sacrificada, o que pode resultar em problemas nesta parte do corpo, que traz como sintoma a famosa lombalgia – dor na lombar.

Para quem não tem tempo de ir à academia ou contratar um personal, por exemplo, algumas atitudes podem auxiliar a tornar a pessoa menos sedentária e ter melhor qualidade de vida, diz ele, como preferir as escadas ao elevador, estacionar o carro mais longe e ir caminhando para a empresa, entre outros.

Trabalhar muito tempo sentado, além de cansativo, pode gerar diversos problemas de saúde, como encurtamento dos músculos flexores do quadril e dos joelhos, L.E.R, tendinite nos membros inferiores e dor nas costas. A boa notícia é que existem alguns exercícios de ginástica laboral que podem ser realizados em poucos minutos no próprio escritório, tanto individualmente quanto em grupo.

Movimentação circular e estiramento de pescoço

De pé ou sentado, puxe o pescoço com uma das mãos, como se tentasse encostar a orelha nos ombros, e conte até 10. Depois repita do outro lado. Também é recomendado fazer movimentos de meia-lua para ambos os lados. Isso vai aliviar a tensão do pescoço e evitar dores e desconfortos no fim do dia.

Para alongar verticalmente, coloque a ponta dos dedos no queixo e empurre o pescoço para trás. Olhe para o teto e permaneça nessa posição por 10 segundos. Em seguida, com as mãos entrelaçadas, aperte a nuca para frente, encostando o queixo no peito. Repita todos esses movimentos por 3 vezes.

Alongamento de antebraços e costas

Estique um dos braços para frente, com as pontas dos dedos para cima. Com a outra mão, puxe-os para trás, em direção ao corpo, para alongar o antebraço. Repita os movimentos do outro lado do corpo. Também é possível fazer esse exercício com as pontas dos dedos viradas para baixo e para os lados. Para isso, conte até 10 em cada uma das posições.

Para esticar as costas e evitar a sensação de peso no final do dia, fique de pé, levante os dois braços e entrelace os dedos, girando as palmas das mãos em direção ao teto. Fique na ponta dos pés e alongue-os o máximo que puder, como se estivesse se espreguiçando.

Extensão de peitoral e ombros

Para alongar e relaxar tanto os músculos dos ombros quanto os do tríceps, passe um dos braços por cima da cabeça, flexione o cotovelo e puxe suavemente com a outra mão para o lado oposto, por 10 a 15 segundos. Se preferir, acompanhe esse movimento com o tronco para alongar também o torso. Em seguida, faça o mesmo com o outro braço.

Para estender os peitorais, coloque os braços atrás do corpo e entrelace os dedos. Procure afastá-los o máximo possível das costas sem se inclinar para frente.

Flexão de quadril

Coloque uma perna na frente da outra. Flexione o joelho da frente e apoie o de trás no chão, mantendo o tronco o mais ereto possível. Para que a flexão ocorra, é muito importante manter o joelho de trás exatamente na linha do corpo. Repita o movimento com a outra perna.

De uma maneira simples e rápida, os exercícios de ginástica laboral podem melhorar consideravelmente a saúde, a ergonomia, a produtividade e a disposição para enfrentar o expediente, além de estimular a circulação e evitar as temidas lesões e doenças ocupacionais. Além disso, é importante adotar outras mudanças na rotina, como trocar o elevador pelas escadas, aproveitar o intervalo do almoço para fazer uma caminhada e, se possível, utilizar o banheiro de outro andar do escritório.

- 1 - Regular a altura do assento é fundamental para diferentes tipos físicos;
- 2 – Apoio de braços: para quem trabalha principalmente no computador ou com atividade em cima de uma mesa, precisa estar com o braço apoiado na cadeira e não na mesa. Esse apoio também precisa ser regulável para atender os diferentes perfis físicos das pessoas;
- 3 – Apoio lombar: isso também é fundamental e primordial, ou seja, as cadeiras precisam oferecer o apoio lombar, porque quando sentamos na cadeira, devemos estar bem para trás e sentir que a lombar está apoiada.

Checklist para oferecer qualidade de vida aos colaboradores:

1 – cuidados ao escolher a cadeira;

2 – cuidados no alinhamento e posicionamento da cadeira com a mesa;

3 – adotar hábitos para não ficar o dia inteiro sentado, fazendo pausas a cada 60 minutos.

Dicas para quem trabalha em pé

Para quem trabalha em pé, vale a mesma regra já que ficar na mesma postura não é saudável. Se você está em movimento e consegue fazer pausas, estando em outras posições, é sempre melhor.

Para os profissionais que atuam muitas horas em uma mesma posição em pé, as recomendações da arquiteta são:

1) Importante que a pessoa esteja com o peso distribuído, quanto mais conseguir distribuir o peso do corpo melhor. Evite também sobrecarregar uma perna, por exemplo.

2) Hoje em dia já existem equipamentos que auxiliam, como o tapete antifadiga, que diminui o impacto do calçado com o piso, além de banquetas que servem apenas como apoio para a pessoa que fica muito tempo em pé. Para essa situação, a ginástica laboral também ajuda a posição estática com algumas pausas para alongamento.

Alguns estudos mostram o quanto uma rotina e um estilo de vida saudável influenciam na nossa postura. Fazer exercícios físicos ajuda a desenvolver a musculatura para proteger mais a coluna, que é uma das principais regiões afetadas com uma má postura.

Exercícios

Os exercícios podem ser feitos antes, durante e depois do expediente, cada um com focos específicos. Os iniciais são preparatórios, os do meio, compensatórios, e os do final, de relaxamento. Os movimentos propostos são bem simples, sendo que não é preciso ser habituado à prática de atividades físicas para reproduzi-los.

- Em pé, puxe com uma mão os dedos da outra, de forma que eles fiquem apontados para você. O braço deve ficar esticado. Mantenha-se assim por cerca de 30 segundos.
- Sentado na cadeira, passe o braço direito por cima da cabeça e ponha os dedos na orelha esquerda. Em seguida, puxe a cabeça para o lado direito e fique assim também por 30 segundos. Deve-se sentir o pescoço flexionar, mas sem imprimir muita força. Lembre-se que a ideia aqui é apenas alongar.
- Agora as pernas. Fique em pé com as costas encostadas na parede e levante uma das pernas até formar um ângulo de 90º com o joelho. Coloque as mãos sobre ele e puxe-o para cima, trazendo a coxa para próximo da barriga. Se você sentir toda a perna se alongar, é porque está no caminho certo.
- Trabalhando em dupla: chame um colega de serviço, fiquem um de costas para o outro e deem as mãos. Em seguida, cada um deve levar o corpo para a frente, na intenção de alongar as costas.

Além de promover mais disposição, bem estar, melhora da postura corporal, flexibilidade, resistência e coordenação, a ginástica laboral previne doenças funcionais como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Em termos psicológicos, a atividade faz com que os funcionários fiquem mais satisfeitos pelo cuidado que a empresa está tendo com eles, o que tende a aumentar a produtividade e fazer com que eles se sintam melhor no geral. Os níveis de concentração e auto-estima também costumam aumentar.

Exercícios e alongamentos

- **Círculo com o ombro:** sentado, coloque suas mãos sobre a mesa e relaxe bem os braços, fique bem posturado na cadeira. Em seguida, realize movimentos de círculo com o ombro, que ajudam a aliviar os pontos de tensão, responsáveis pela irradiação da dor para braços e coluna. Repita cinco círculos de cada lado.
- **Alongamento do pescoço 1:** sentado, bem posturado, flexione a cabeça para frente e para baixo e mantenha por oito segundos (esse exercício não deve ser feito se a pessoa tem dores irradiadas para o braço). Repita três vezes e volte para a posição inicial. Na sequência, vire olhando para a esquerda e para a direita fazendo uma pequena parada no final do movimento. O objetivo é

alongar os músculos do pescoço e melhorar a circulação sanguínea na região. Faça os movimentos cinco vezes de cada lado.

- Alongamento do pescoço 2: sentado, com o troco bem posicionado. A mão direita puxa a cabeça para o lado direito, inclinando ao máximo. Procure manter o ombro esquerdo para baixo durante o alongamento. Esse alongamento não deve provocar dores irradiadas para o braço.
- Alongamento lombar: deitado de costas com os joelhos dobrados, abrace os joelhos com os dois braços e traga as coxas para se juntar ao tronco. Mantenha-se assim por oito segundos. Repetir três vezes.
- Mobilização lombar: deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Em seguida, junte as coxas e pernas e realize movimentos para direita e esquerda sem tirar os pés do chão. Procure deixar os ombros e tronco em contato com o colchão.

Geralmente as primeiras vítimas da tensão, costas e ombros, merecem uma atenção especial com uma série de quatro movimentos:

Estique os braços para o alto, com os dedos entrelaçados. Mantenha esta posição por 30 segundos, e sinta a musculatura do antebraço, tríceps e peitoral alongando.

Em seguida, incline o corpo para o lado direito e permaneça nessa posição por 20 segundos. Depois incline o tronco para à esquerda e mantenha-se parado por outros 20 segundos.

Agora fique de pé, com o corpo inclinado para a frente, sem dobrar os joelhos. Mantenha as pernas levemente afastadas, seguindo a direção dos ombros. Permaneça por 30 segundos.

Ainda de pé, gire seus ombros para trás para relaxar a região. Faça de 15 a 20 repetições. Em seguida, repita o exercício, agora girando os ombros para a frente.

Eles também sofrem quando você passa o dia ao teclado ou ao telefone, por exemplo. Por isso cuide deles também:

Em pé ou sentado, estique um dos braços em frente ao corpo, puxando-o pelo cotovelo com a outra mão. Mantenha-se nesta posição por 20 segundos. Assim, você alongará a região posterior do ombro. Em seguida, repita o movimento invertendo os braços.

Com um braço esticado para a frente, levante a palma da mão e, com a ajuda da outra mão, estique os dedos para trás, alongando os músculos do antebraço. Fique nesta posição por 30 segundos e depois faça o mesmo movimento com o outro braço.

Em uma variação do exercício anterior, vire a palma da mão para baixo, novamente puxando os dedos com a outra mão. São mais 20 segundos segurando nesta posição para cada braço.

Você pode, ainda, estender o braço às costas, puxando o cotovelo para o lado do outro braço. Mantenha a posição por 15 a 20 segundos e inverta o braço.

Elas sustentam o seu corpo e sofrem com a sua rotina de trabalho, seja em pé ou sentado. Por isso, cuide das suas pernas para evitar dores, inchaço e problemas de circulação:

Em pé, junte as pernas lateralmente. Dobre uma delas e segure-a pelo pé, até alongar a parte anterior da coxa. Mantenha-se nesta posição por 30 segundos e repita o movimento com a outra perna.

Com as mãos apoiadas no encosto da cadeira, levante seu corpo lentamente, até ficar na ponta dos pés. Em seguida, desça lentamente até que toda a sola dos seus pés encoste no chão. Este movimento, muito indicado para quem fica muito tempo na mesma posição, deve ser repetido de 10 a 15 vezes.

Agora, sente-se sobre uma das pernas, mantendo a outra esticada, com os dedos do pé para cima. Você sentirá o alongamento da musculatura posterior da coxa. Permaneça assim por 30 segundos e repita o movimento com a outra perna.

Para alongar os glúteos e os músculos adutores do quadril, você pode fazer um exercício sem levantar da cadeira. Basta cruzar uma perna sobre a outra e empurrar lentamente o joelho para baixo. Mantenha esta posição por cerca de 20 segundos e repita o movimento com a outra perna.

Reduza a tensão e a pressão sob o pescoço girando a cabeça, lentamente, em movimentos circulares. Faça 10 repetições para a esquerda e mais 10 para direita. Também movimente a cabeça verticalmente, fazendo outras 10 repetições.

Agora, segure com a mão o lado oposto da cabeça e puxe-a em direção ao seu ombro. Não é preciso exagerar neste movimento, apenas o suficiente para alongar a musculatura do pescoço. Mantenha a posição por 20 segundos, em cada direção.

A ginástica laboral é um investimento na qualidade de vida dos colaboradores, com reflexos não só em seu bem-estar, mas também na sua produtividade. Trata-se de uma atividade coordenada por profissionais de educação física ou fisioterapia, focada na atividade específica dos colaboradores, seja para prepará-lo para a jornada de trabalho ou para compensar o desgaste físico decorrente dela.

