



Ministério da Saúde  
 Subsecretaria de Assuntos Administrativos  
 Coordenação - Geral de Recursos Humanos



GerAção Saúde





## Ginástica Laboral

### O QUE É ?

Atividade Corporal, que visa levar ao ambiente de trabalho práticas preventivas, reduzindo doenças ocupacionais, elevando o nível de saúde geral e relaxando a musculatura, preparando os servidores para o trabalho.

### EM QUE CONSISTE ?

Movimentos de aquecimento, alongamento, flexibilidade e relaxamento voltado para a atividade laboral, sem suor, sem cansaço e com uma curta duração ( 10 a 15 minutos) que preparam o servidor para o desempenho eficiente de suas funções e o ajudam melhorar a saúde como um todo.

### OBJETIVOS

- a) *Trabalhar técnicas corporais de aquecimento, alongamento, flexibilidade e relaxamento voltadas para a atividade laboral;*
- b) *Promover a redução do nível de "stress" individual e grupal ;*
- c) *Corrigir a postura;*
- d) *Desenvolver, através do contato consciente com o corpo, uma cultura voltada para a promoção da saúde e prevenção da doença;*
- e) *Estimular a formação de multiplicadores (dinamizadores), tornando a prática de atividade física e lazer parte integrante da cultura do Ministério.*
- f) *Promover a integração entre os colegas de trabalho*

### ONDE PRATICAR

*No próprio ambiente de trabalho.ou em espaço destinado pelo MS.*

### QUANDO PRATICAR

*1 - Início da jornada de trabalho Nesse momento a ginástica promove o aquecimento, aumentando a produtividade e prevenindo lesões e acidentes.*

*2 - Durante as pausas regulamentares ( horário de cafezinho, almoço, descanso, etc.) colaborando na descontração,*

*3 - Final da jornada de trabalho ( quando a ginástica ajuda no relaxamento, amenizando os efeitos do "stress".)*

*OBS: A 1ª alternativa é a mais recomendada, cabendo ao próprio grupo participante decidir a escolha do momento mais adequado.*

### BENEFÍCIOS

*- Maior aptidão para realização de suas tarefas;*

*- Maior motivação para o trabalho;*

*- Melhor integração ao ambiente de trabalho;*

*- Melhoria da auto-estima.*

*- Maior produtividade;*

*- Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;*

*- Humanização*