



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
COMANDO DA AERONÁUTICA  
ODONTOCLÍNICA DE AERONÁUTICA SANTOS-DUMONT**

## **Qualidade de Vida no Trabalho - Ginástica Laboral**

A Ginástica Laboral é a prática de atividades físicas leves no local de trabalho, com o objetivo de prevenir e aliviar dores e incômodos que ocorrem devido às atividades dos profissionais. Essa prática é considerada um investimento na qualidade de vida, diminuindo a incidência de dores e aumentando a motivação e entrosamento da equipe.

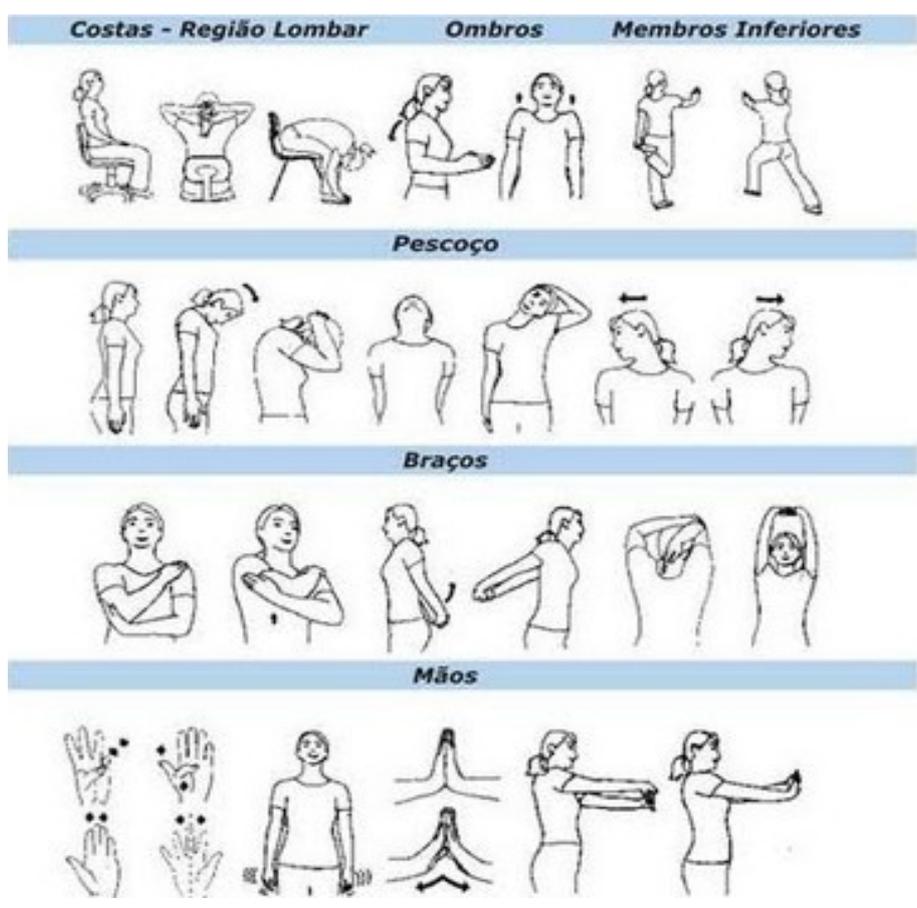
Segundo publicação do [Conselho Federal de Educação Física](#) (CONFEF), a Ginástica Laboral é o resultado da preocupação das entidades com o bem-estar dos funcionários, fator que influencia na produtividade. A atividade é elaborada por um fisioterapeuta ou professor de educação física, que vai até as fábricas, corporações, empresas ou entidades, e aplicam exercícios, como alongamento, relaxamento muscular entre outros. Dessa forma, a equipe passa por um momento de descontração e interação, surtindo efeitos físicos e psicológicos positivos.

**Quais são os benefícios oferecidos pela ginástica laboral?**  
A ginástica laboral pode reduzir a incidência de doenças ocupacionais e lesões de esforços repetitivos, e desta forma diminuir o número de afastamentos dos profissionais em seu local de trabalho. Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento no poder de concentração e motivação.

Seguem algumas sugestões de exercícios que você mesmo pode fazer:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=nzU77I0c4a0>

<https://www.youtube.com/watch?v=mSHzFARZ-5o>



**Movimente, previna e cuide do seu bem maior: sua saúde!!!!**

