



A Ginástica Laboral é a atividade física realizada durante o expediente de trabalho. Logo:

ATIVIDADE FÍSICA é qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. Incluem-se as atividades da vida diária (banhar-se, vestir-se) as atividades de trabalho (andar, levantar e carregar objetos) e de lazer (exercitar-se, praticar esportes, dançar, etc).

Um estilo de vida **ATIVO** pode reduzir o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares- principais causas de morte e dependência funcional no Brasil e em todo mundo. Na verdade, nenhum outro estímulo pode atuar direta ou indiretamente em tantos órgãos e sistemas – cardiovascular, muscular, ósseo, endócrino e nervoso.

Recentemente, estudos têm demonstrado que as pessoas inativas fisicamente (sedentárias) ou irregularmente ativas podem ter benefícios para sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo de **INTENSIDADE MODERADA**. Doses moderadas de atividade física correspondem àquelas que não exigem esforço muito grande e promovem um gasto energético aproximado de 1.000 Kcal por semana para uma pessoa que pesa em torno de 70 Kg por exemplo.

Já os riscos à **INATIVIDADE FÍSICA** são claros, levando o indivíduo a baixa aptidão física, com maior debilidade osteomuscular e cardiovascular, inimigo da longevidade.

Certamente, maiores benefícios para a saúde podem ocorrer quando aumentamos a quantidade de atividades físicas realizadas (intensidade, frequência, duração) respeitadas as características individuais. Mas o que precisamos mesmo entender é que mesmo não tendo muito tempo para a prática de atividades físicas mais longas, podemos iniciar com algumas mudanças nos nossos hábitos diários de vida, trabalho e lazer.

Portanto reveja alguns conceitos, analise sua vida pessoal, no trabalho e... **VAMOS A LUTA !!**

