

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Estratégias de promoção da atividade física no local de trabalho

- Proporcionalmente ao aumento dos estilos de vida sedentários, o sedentarismo ocupacional também parece ter aumentado.
- O sedentarismo ocupacional tem sido associado de forma independente a comorbilidades e mortalidade, estando a emergir como um grave problema de saúde pública.
- São necessárias estratégias laborais promotoras de estilos de vida saudáveis, pois são inúmeros os benefícios para a saúde relacionados à atividade física.

LMERT: Lesões musculares relacionadas com o trabalho

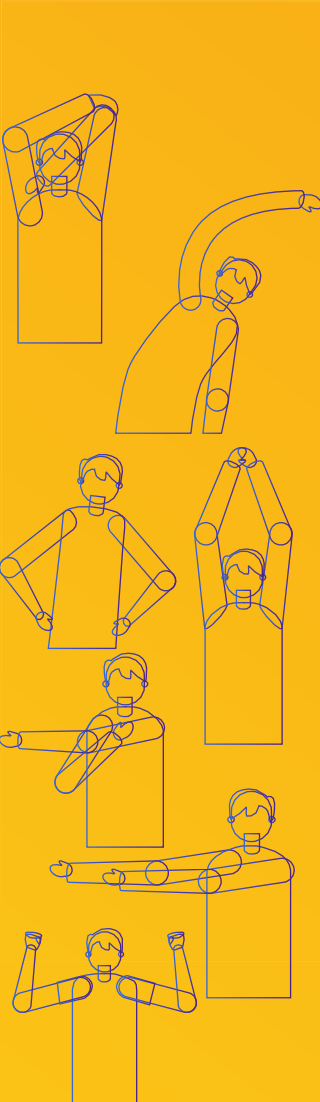

- Conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor.
- Resultam da ação de fatores de risco profissionais como a repetibilidade, a sobrecarga e/ou a postura adotada durante o trabalho.
- Localizam-se maioritariamente no membro superior e na coluna vertebral.



Benefícios da atividade física no local de trabalho

CURTO PRAZO	<ul style="list-style-type: none"> • Alonga e relaxa os músculos • Diminui a sensação de fadiga • Melhora a circulação sanguínea, a amplitude articular e flexibilidade
MÉDIO PRAZO	<ul style="list-style-type: none"> • Ativa os reflexos, prevenindo acidentes • Corrige más posturas • Desenvolve a consciência corporal e o fortalecimento muscular
LONGO PRAZO	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta a qualidade de vida • Diminui risco de lesões • Melhora a postura corporal

FASES DA GINÁSTICA LABORAL

PREPARATÓRIA	COMPENSATÓRIA	RELAXAMENTO
<ul style="list-style-type: none">Realizada antes do início do período de trabalhoDuração: 10-12 min	<ul style="list-style-type: none">Realizada durante o período de trabalhoDuração: 5-10 min	<ul style="list-style-type: none">Realizada no final do período de trabalhoDuração: 10-12 min
	 <p>expire pela boca</p> <p>inspire pelo nariz</p>	