

blog/)

Categorias (<https://blog.nith.com.br>)

Por que investir em ginástica laboral na sua empresa?



🕒 8 de maio de 2020 -

📁 Departamento Pessoal (<https://blog.nith.com.br/category/departamento-pessoal/>) -

💬 0 Comentários (<https://blog.nith.com.br/por-que-investir-em-ginastica-laboral-na-sua-empresa/#respond>) -

👤 Angelica (<https://blog.nith.com.br/author/angelica/>)

ESTÁ SEM TEMPO? BAIXE AQUI O ARTIGO PARA LER DEPOIS

Até pode parecer que implantar ginástica laboral na sua empresa pode ser um gasto desnecessário, mas saiba que você está enganado. Essa prática traz muitos benefícios para a sua empresa nos mais diversos aspectos.



(https://nith.com.br/trabalhista/cursoaoovivo/medidas-preventivas-trabalhistas-covid19/#utm_source=blog&utm_medium=banner-lateral-artigo&utm_campaign=aula-mp-covid)

🔍 PESQUISAR ARTIGO

Pesquisa

📄 POSTS RECENTES



Nos últimos anos, corporações de todos os portes e dos mais diversos segmentos estão investindo em promover momentos de atividades física na rotina dos seus colaboradores, e tem alcançado muito sucesso. Entenda o porquê investir em ginástica laboral é tão importante.

Por que implantar ginástica laboral?

Segundo um estudo feito pelo Instituto Great Place to Work, as empresas que mais se destacam no quesito dos melhores lugares para trabalhar investem em ações voltadas para a saúde integral dos colaboradores.



(https://nith.com.br/nithflix?utm_source=blog-nith&utm_medium=banner_post_mobile&utm_campaign=nithflix_blog_nith)

Ainda segundo os dados divulgados pelo Instituto, esse tipo de investimento gera ainda mais sucesso no que diz respeito às questões financeiras e também a qualidade dos serviços e produtos.

A verdade é que investir na saúde dos trabalhadores é uma estratégia eficiente para se destacar no mercado e alcançar uma maior lucratividade, já que os funcionários ficam ainda mais dispostos para o trabalho e são muito mais produtivos.

Ginástica laboral: o que é?

Essa atividade tem como objetivo possibilitar a atividade física em ambientes corporativos, no sentido de promover a qualidade de vida dos funcionários.

Os exercícios aplicados durante as atividades variam de acordo com a necessidade das equipes, mas sempre com o mesmo objetivo de garantir a saúde física e mental dos colaboradores.

Benefícios da ginástica laboral para os trabalhadores



(<https://blog.nith.com.br/ade-14-como-preencher-gfip-e-gps/>)

ADE 14: Como preencher a GFIP e a GPS

(<https://blog.nith.com.br/ade-14-como-preencher-gfip-e-gps/>)

7 DE MAIO DE 2020 /

0 COMMENTS

([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/ADE-14-COMO-PREENCHER-GFIP-E-GPS/#RESPOND](https://blog.nith.com.br/ade-14-como-preencher-gfip-e-gps/#RESPOND))



(<https://blog.nith.com.br/importancia-da-saude-dos-colaboradores-no-ambiente-de-trabalho/>)

A importância da saúde dos colaboradores no ambiente de trabalho

(<https://blog.nith.com.br/importancia-da-saude-dos-colaboradores-no-ambiente-de-trabalho/>)

6 DE MAIO DE 2020 /

0 COMMENTS

([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/IMPORTANCIA-DA-SAUDE-DOS-COLABORADORES-N-AMBIENTE-DE-TRABALHO/#RESPONDA](https://blog.nith.com.br/importancia-da-saude-dos-colaboradores-no-ambiente-de-trabalho/#RESPONDA))



(<https://blog.nith.com.br/mp-936-2020-regras-para-alteracao-do-acordo-emergencial-do-contrato-de-trabalho/>)

MP 936/2020: Regras para alteração do acordo

emergencial do contrato de trabalho

(<https://blog.nith.com.br/mp-936-2020-regras-para-alteracao-do-acordo-emergencial-do-contrato-de-trabalho/>)

5 DE MAIO DE 2020 /

0 COMMENTS

([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/MP-936-2020-REGRAS-PARA-ALTERACAO-DO-ACORDO-EMERGENCIAL-DO-CONTRATO-DE-TRABALHO/#RESPONDA](https://blog.nith.com.br/mp-936-2020-regras-para-alteracao-do-acordo-emergencial-do-contrato-de-trabalho/#RESPONDA))



(<https://blog.nith.com.br/o-que-fazer-diante-das-mps-trabalhistas-em-tempos-de-pandemia/>)

O que fazer diante das MPs Trabalhistas em tempos de pandemia?

(<https://blog.nith.com.br/o-que-fazer-diante-das-mps-trabalhistas-em-tempos-de-pandemia/>)

4 DE MAIO DE 2020 /

0 COMMENTS

([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/O-QUE-FAZER-DIANTE-DAS-MPS-TRABALHISTAS-EM-TEMPOS-DE-PANDEMIA/#RESPONDA](https://blog.nith.com.br/o-que-fazer-diante-das-mps-trabalhistas-em-tempos-de-pandemia/#RESPONDA))





[eSocial: Disponibilizado os ajustes na ferramenta de férias do web Doméstico \(https://blog.nith.com.br/esocial-ajustes-na-ferramenta-de-ferias-do-web-domestico-serao-disponibilizados-hoje/\)](https://blog.nith.com.br/esocial-ajustes-na-ferramenta-de-ferias-do-web-domestico-serao-disponibilizados-hoje/)
4 DE MAIO DE 2020 / 0 COMMENTS
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/ESOCIAL-AJUSTES-NA-FERRAMENTA-DE-FERIAS-DO-WEB-DOMESTICO-SERAO-DISPONIBILIZADOS-HOJE/#RESPOND)

- Previne as Lesões de Esforço Repetitivo (LER);
- Diminuir a fadiga do dia a dia;
- Queimar calorias e reduzir o peso;
- Fortalecer os músculos;
- Melhorar a tensão de ficar sentado em frente ao computador;
- Estimular a melhor circulação sanguínea;
- Realinhar a coluna/postura;
- Evitar o sedentarismo;
- Aumentar a produtividade e o foco;
- Reduzir o estresse e ansiedade;
- Melhorar o bem-estar e o humor dos colaboradores;

Quais são as modalidades de ginástica laboral?

De um modo geral, a ginástica laboral tem três diferentes enfoques, sendo eles: ginástica preparatória, compensatória e de relaxamento. Lembrando que cada uma delas tem um objetivo e duração específica.

Ginástica para relaxamento

Esse tipo de ginástica tem como objetivo soltar a musculatura dos trabalhadores após a rotina de trabalho, a fim de diminuir o estresse e aliviar as tensões.

[Trabalha sentado? Confira 5 dicas para melhorar a sua postura! \(https://blog.nith.com.br/trabalha-sentado-confira-5-dicas-para-melhorar-sua-postura/\)](https://blog.nith.com.br/trabalha-sentado-confira-5-dicas-para-melhorar-sua-postura/)
1 DE MAIO DE 2020 / 0 COMMENTS
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/TRABALHA-SENTADO-CONFIRA-5-DICAS-PARA-MELHORAR-SUA-POSTURA/#RESPOND)

[Como emitir a GPS \(Guia da Previdência Social\) de abril 2020 \(https://blog.nith.com.br/como-emitir-gps-guia-da-previdencia-social-de-abril-2020/\)](https://blog.nith.com.br/como-emitir-gps-guia-da-previdencia-social-de-abril-2020/)
30 DE ABRIL DE 2020 / 0 COMMENTS
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/COMO-EMITIR-GPS-GUIA-DA-PREVIDENCIA-SOCIAL-DE-ABRIL-2020/#RESPOND)

[Redução de jornada e salário: como informar a folha no eSocial Doméstico? \(https://blog.nith.com.br/reducao-de-jornada-e-salario-como-informar-folha-no-esocial-domestico/\)](https://blog.nith.com.br/reducao-de-jornada-e-salario-como-informar-folha-no-esocial-domestico/)
30 DE ABRIL DE 2020 / 0 COMMENTS

As atividades de relaxamento melhoram a qualidade de vida, pois os funcionários conseguem ter um descanso mais saudável até a próxima jornada de trabalho.

Ginástica laboral preparatória

Essa atividade, geralmente, acontece antes de iniciar o expediente e tem como preparar o funcionário para enfrentar a rotina de trabalho.

Durante a atividade, os músculos são alongados para aquecer o corpo para que as atividades de trabalho sejam feitas para melhorar a disposição e concentração, resultando em uma melhora de rendimento durante o expediente, além de tonarem os dias mais felizes e agradáveis.

[esocial-domestico/](#)

(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/REDUC-DE-JORNADA-E-SALARIO-COMO-INFORMAR-FOLHA-NO-ESOCIAL-DOMESTICO/#RESPOND)

[Entenda as novas atualizações nas MP's 927 e 936](#)

[\(https://blog.nith.com.br/entendendo-como-funcionam-mp-927-e-mp-936/\)](https://blog.nith.com.br/entendendo-como-funcionam-mp-927-e-mp-936/)

[\(https://blog.nith.com.br/entendendo-como-funcionam-mp-927-e-mp-936/\)](https://blog.nith.com.br/entendendo-como-funcionam-mp-927-e-mp-936/)

29 DE ABRIL DE 2020 / 0 COMMENTS
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/ENTEN-COMO-FUNCIONAM-MP-927-E-MP-936/#RESPOND)

[Quer saber como ter acesso às informações dos](#)

[\(https://blog.nith.com.br/quer-saber-como-ter-acesso-as-informacoes-dos-afastamentos-confira-passo-a-passo/\)](https://blog.nith.com.br/quer-saber-como-ter-acesso-as-informacoes-dos-afastamentos-confira-passo-a-passo/)

[\(https://blog.nith.com.br/quer-saber-como-ter-acesso-as-informacoes-dos-afastamentos-confira-passo-a-passo/\)](https://blog.nith.com.br/quer-saber-como-ter-acesso-as-informacoes-dos-afastamentos-confira-passo-a-passo/)

29 DE ABRIL DE 2020 / 1 COMMENT
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/QUER-SABER-COMO-TER-ACESSO-AS-INFORMACOES-DOS-AFASTAMENTOS-CONFIRA-PASSO-PASSO/#COMMENTS)

Ginástica laboral compensatória

A proposta dessa modalidade é também ideia relaxar a musculatura do colaborador após um determinado período em que o músculo foi exigido, além de ser uma ótima forma de aliviar a musculatura, ao mesmo tempo em que há uma pausa na repetição de movimentos.

A ideia é quebrar a monotonia da rotina de trabalho que é a causadora de quedas na produção dos colaboradores.



Gostou dessas informações? Então, continue nos acompanhando por aqui, pois sempre trazemos artigos sobre os mais diversos assuntos.

Aproveite e conheça o site da Nith Treinamentos e todos os cursos online que ela oferece para quem quer aprender com quem entende e tornar-se um profissional de destaque no setor em que atua.

Fique atento também às nossas redes sociais, pois sempre trazemos novidades sobre o que está acontecendo neste período de calamidade pública no nosso país.

Siga-nos no [Facebook \(https://pt-br.facebook.com/nithtreinamentos/\)](https://pt-br.facebook.com/nithtreinamentos/), no [Instagram \(https://www.instagram.com/nithtreinamentos/\)](https://www.instagram.com/nithtreinamentos/) e no nosso canal no [Youtube \(https://www.youtube.com/user/NithTreinamentosEAD\)](https://www.youtube.com/user/NithTreinamentosEAD).

Aproveite para acessar o site da **Nith Treinamentos** e confira todos os nossos cursos online, que já estão disponíveis.

Aproveite para conhecer profundamente sobre as Medidas Provisórias de enfrentamento da crise do Covid-19.

Inscreva-se no curso AO VIVO Medidas Preventivas Trabalhistas e o COVID 19 – Aspectos Práticos e Teóricos das MP's 927, 936 e 946, que vai acontecer no dia 09 de maio, 13h às 18h.

As aulas são atualizadas com base nas medidas promovidas pela MP 927/936 e 946 de 2020.

Com comentários práticos, o curso abordará as Medidas Provisórias nº 927, 928, 944 e 945/2020, as quais previram medidas trabalhistas para enfrentamento do estado de calamidade pública decorrente da pandemia do Covid-19 (Coronavírus), empréstimos para pagamento de folhas de salários.

Como também abordará a MP 936/2020, consistente no pagamento de Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e da Renda, na redução proporcional de jornada de trabalho e de salários e na suspensão temporária do contrato de trabalho e a MP nº 946, a qual trata da extinção do PIS-PASEP e hipóteses de saque do FGTS.

O curso ao vivo vai acontecer no dia 9 de maio. A aula começa às 13h e termina às 18h. É literalmente uma IMERSÃO!

Veja todas as suas vantagens:

A TRANSMISSÃO É 100% ONLINE!

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO DE 5 HORAS.

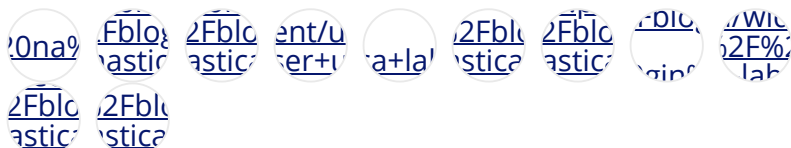
ACESSO AOS SLIDES DE TODO O CONTEÚDO.

AULAS DISPONÍVEIS ATÉ ÀS 23h59H DO DIA 10/05/2020

[Clique aqui \(https://nith.com.br/trabalhista/medidas-preventivas-trabalhistas-covid19\)](https://nith.com.br/trabalhista/medidas-preventivas-trabalhistas-covid19) e inscreva-se. Vagas limitadas.

https://nith.com.br/trabalhista/cursoaovivo/medidas-preventivas-trabalhistas-covid19/#utm_source=blog&utm_medium=banner-rodape-artigo&utm_campaign=aula-mp-covid

COMPARTILHE ESSE POST



Deixe uma resposta

Conectado como [Angelica \(https://blog.nith.com.br/wp-admin/profile.php\)](https://blog.nith.com.br/wp-admin/profile.php). [Sair » \(https://blog.nith.com.br/wp-login.php?action=logout&redirect_to=https%3A%2F%2Fblog.nith.com.br%2Fpor-que-investir-em-ginastica-laboral-na-sua-empresa%2F&_wpnonce=daea9c4bca\)](https://blog.nith.com.br/wp-login.php?action=logout&redirect_to=https%3A%2F%2Fblog.nith.com.br%2Fpor-que-investir-em-ginastica-laboral-na-sua-empresa%2F&_wpnonce=daea9c4bca)

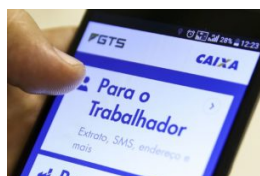
Seu comentário aqui...

PUBLICAR COMENTÁRIO

➤ TALVEZ VOCÊ GOSTE TAMBÉM



[\(https://blog.nith.com.br/clt-mp-8082017-altera-reforma-trabalhista-texto-integral-dou-14112017-resumo/\)](https://blog.nith.com.br/clt-mp-8082017-altera-reforma-trabalhista-texto-integral-dou-14112017-resumo/)
[CLT] MP 808/2017 Altera a Reforma Trabalhista – Texto Integral DOU 14/11/2017 + Resumo
<https://blog.nith.com.br/clt-mp-8082017-altera-reforma-trabalhista-texto->



[\(https://blog.nith.com.br/novo-saque-do-fgts-de-ate-r-1-045-tira-duvidas/\)](https://blog.nith.com.br/novo-saque-do-fgts-de-ate-r-1-045-tira-duvidas/)
Novo Saque do FGTS de até R\$ 1.045 – tira dúvidas
[\(https://blog.nith.com.br/novo-saque-do-fgts-de-ate-r-1-045-tira-duvidas/\)](https://blog.nith.com.br/novo-saque-do-fgts-de-ate-r-1-045-tira-duvidas/)

🕒 10 de abril de 2020



[\(https://blog.nith.com.br/quais-os-direitos-de-quem-e-obrigado-entrar-em-ferias-coletivas/\)](https://blog.nith.com.br/quais-os-direitos-de-quem-e-obrigado-entrar-em-ferias-coletivas/)
Quais os direitos de quem é obrigado a entrar em férias coletivas?
[\(https://blog.nith.com.br/quais-os-direitos-de-quem-e-obrigado-entrar-em-ferias-coletivas/\)](https://blog.nith.com.br/quais-os-direitos-de-quem-e-obrigado-entrar-em-ferias-coletivas/)

🕒 26 de novembro de

2018



🕒 14 de novembro de 2017



(<https://blog.nith.com.br/como-implementar-melhorias-no-departamento-pessoal-da-sua-empresa/>)

Como implementar melhorias no Departamento Pessoal da sua empresa
(<https://blog.nith.com.br/como-implementar-melhorias-no-departamento-pessoal-da-sua-empresa/>)

🕒 17 de fevereiro de 2020



(<https://blog.nith.com.br/ideias-criativas-organize-e-humanize-o-rh/>)

Ideias Criativas – Organize e Humanize o RH
(<https://blog.nith.com.br/ideias-criativas-organize-e-humanize-o-rh/>)

🕒 11 de março de 2020



(<https://blog.nith.com.br/mp-927-2020-ferias-individuais-e-coletivas-durante-calamidade-publica-de-coronavirus-covid-19/>)

MP 927/2020: Férias individuais e coletivas, durante a Calamidade Pública de Coronavírus COVID-19
(<https://blog.nith.com.br/mp-927-2020-ferias-individuais-e-coletivas-durante-calamidade-publica-de-coronavirus-covid-19/>)

🕒 25 de março de 2020