

História e Origem da Ginástica

A) Ginástica laboral

Ginástica Laboral é o tipo de ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho.

História da ginástica laboral

A ginástica laboral surge da necessidade de prevenir possíveis lesões causadas por movimentos repetitivos como LER e DORT.

A sua prática data de 1925 na Polônia. Depois, foi a vez da Holanda e da Rússia adotarem a prática. Mais tarde, Alemanha, Bélgica, Japão e Suécia. Em 1968, foi os Estados Unidos a direcionar a sua atenção para essa modalidade de atividade física.

No Brasil, a prática data de 1901. A primeira empresa a fornecer ginástica aos seus funcionários foi a Fábrica de Tecidos Bangu, sendo seguida pelo Banco do Brasil.

Com o passar do tempo mais importância foi sendo dada ao assunto. Assim, surgiu o curso superior nessa área na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em 1999.

Cada vez mais as empresas têm a tendência de se preocupar com a saúde dos funcionários, pois a condição física e mental das pessoas pode influenciar diretamente no seu desempenho profissional.

Com o objetivo de diminuir o risco de lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional, os exercícios (que podem durar, em média, 15 minutos) podem trazer muitos benefícios. Por exemplo, além da possibilidade na redução de fadiga e o aumento de produtividade.



Benefícios da ginástica laboral

Muitas pessoas não fazem exercícios em sua rotina, alegando principalmente a falta de tempo. Consequentemente, essas pessoas têm uma vida sedentária.

Geralmente, esse é o caso de quem trabalha mais sentado, por exemplo, no computador, ou os trabalhadores que executam movimentos repetitivos durante dias inteiros.

Para eles, a introdução de práticas de exercícios físicos ao longo da atividade laboral traz uma série de benefícios, dentre os quais citamos:

- Redução da fadiga, do sedentarismo e do estresse;
- Prevenção de doenças provocadas por repetição, tais como Ler (Lesões de Esforço Repetitivo) e Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho);
- Melhoria da circulação do sangue;
- Correção da postura;

- Aumento de produtividade;
- Melhora de relacionamento entre colegas de trabalho;
- Melhora na concentração e no ritmo de trabalho;

Para as empresas, a realização da prática da ginástica laboral tem como resultado a redução de despesas decorrentes dos custos com licenças médicas.

Tipos de ginástica laboral

A ginástica laboral pode ser classificada de duas formas, quanto ao horário de execução e quanto ao seu objetivo.

A classificação de horário divide o expediente do trabalho em três momentos:

- O preparatório (no começo do expediente)
- O compensatório (no meio do expediente)
- O relaxante (no fim do expediente)

A classificação focando no objetivo, é dividida em:

- Ginástica de compensação (previne vícios posturais)
- Ginástica laboral preparatória (prepara o trabalhador para atividades de resistência, velocidade ou força)
- Ginástica corretiva (restabelece o equilíbrio muscular e articular)
- Ginástica de conservação ou manutenção (mantém o equilíbrio fisiomorfológico)

B) Ginástica Localizada



Ginástica localizada é uma modalidade de exercício físico focada em tonificar, fortalecer e definir grupos musculares específicos (como braços, pernas, glúteos, abdômen) através de movimentos repetitivos e séries, usando ou não equipamentos como halteres, bastões ou o próprio peso corporal, visando também melhorar a resistência, coordenação e condicionamento físico geral. As aulas são dinâmicas, muitas vezes com música, combinando aquecimento, séries de exercícios com pausas e alongamento final.

Como funciona

A) Foco muscular:

O professor planeja a aula para estimular áreas específicas do corpo, como membros superiores ou inferiores.

B) Exercícios:

Movimentos repetitivos e controlados, como flexões, agachamentos, elevações, para trabalhar o músculo alvo.

C) Equipamentos:

Pode usar halteres, caneleiras, barras, faixas elásticas, bastões, ou apenas o peso do corpo.

D) Estrutura da aula:

Inclui aquecimento, parte principal (com séries e intervalos para descanso muscular) e alongamento.

Benefícios

A) Fortalecimento e tonificação:

Aumenta a força e resistência muscular localizada, deixando o corpo mais firme.

B) Condicionamento:

Melhora o sistema cardiovascular e respiratório, pois coração e pulmões trabalham mais para oxigenar os músculos.

C) Definição corporal:

Ajuda a queimar calorias e reduzir gordura localizada, contribuindo para a perda de medidas e definição.

D) Coordenação e postura:

Desenvolve a coordenação motora e melhora a postura.

E) Saúde geral:

Auxilia na prevenção de doenças (diabetes, osteoporose) e melhora a qualidade de vida, especialmente para idosos.

Para quem é indicada

É uma atividade versátil, indicada para quem busca definição muscular, emagrecimento e melhora geral da forma física, com intensidade ajustável às necessidades individuais, do iniciante ao avançado, e muito comum em academias.

C) Contorcionismo

É a arte circense e acrobática de dobrar, torcer e esticar o corpo humano em posições extremas e aparentemente impossíveis, demonstrando flexibilidade, força e controle corporal incríveis através de movimentos complexos e graciosos, exigindo anos de treino e foco intenso para desafiar os limites da anatomia humana. É uma performance visualmente impactante, presente em circos e shows, que fascina o público com a destreza física dos artistas.

Principais Características:

- A. Flexibilidade Extrema:** Dobrar articulações muito além do normal, como colocar as pernas atrás da cabeça ou o tronco entre as pernas.
- B. Força e Controle:** Não é só flexibilidade; exige força muscular, equilíbrio e controle preciso de cada movimento.
- C. Movimentos Incomuns:** Cria formas impressionantes e desafiadoras da física, como entrar em caixas pequenas ou fazer verticais invertidas.
- D. Performance:** Integrado em espetáculos de circo, eventos culturais e até como expressão artística individual, misturando beleza e tensão.

O que o Contorcionista Faz:

- A.** Realiza arqueamentos do tronco para tocar a cabeça nos pés, como na pose da "carpa".
- B.** Executa torções complexas do tronco e quadris, muitas vezes em equilíbrio.
- C.** Apresenta flexões e extensões incomuns, como passar o corpo por espaços mínimos.

Exigências:

- A. Treinamento:** Anos de treino intensivo desde a infância (idealmente antes dos 13 anos) para alcançar alta flexibilidade.
- B. Anatomia:** Conhecimento do próprio corpo e controle de músculos, respiração e articulações.
- C. Dedicatória:** É uma disciplina que exige dedicação total, diferente do simples alongamento.

Em resumo, o contorcionismo é uma arte de manipulação corporal que explora o máximo potencial físico, transformando o corpo em uma ferramenta de expressão e espetáculo.