



Alma **Sana**
in Corpo **Sano**
—
A **Ginástica Laboral**
nas Organizações
Positivas



Ginástica Laboral



<p>Porquê a Ginástica Laboral numa organização positiva?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Lesões Músculo-Esqueléticas Ligadas ao Trabalho;• Stress Ocupacional;• Sedentarismo;• Team building;• Hábitos de Vida Saudável;• Educação Física para a Vida.
--	--

Ginástica Laboral –
Objectivos Gerais.

1. Prevenção de LMELT;
2. Diminuição do cansaço físico e psicológico;
3. Melhoria das relações interpessoais e do trabalho em equipa;
4. Promoção do bem-estar e dos hábitos de vida saudável;
5. Aumento da capacidade produtiva de cada colaborador.

Ginástica Laboral –
Objectivos Específicos.

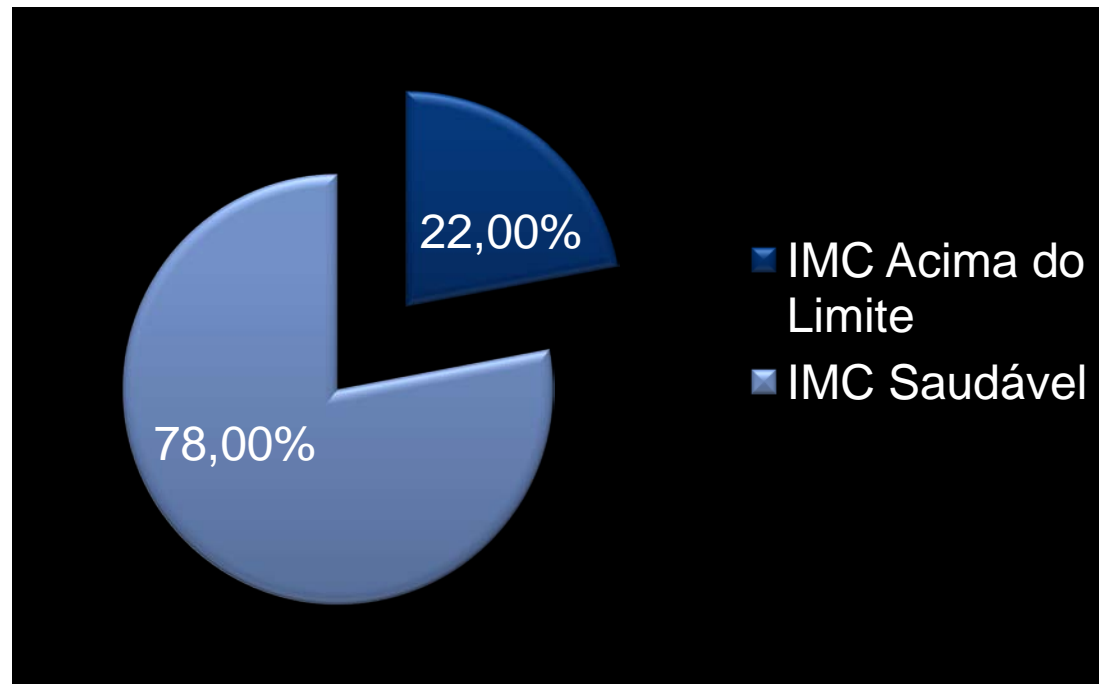
1. Diminui a intensidade da dor e aumenta a consciência corporal;
2. Aumenta a concentração no trabalho;
3. Melhora a performance de cada colaborador;
4. Aumenta a sensibilidade para os hábitos de vida saudável;
5. Reduz as despesas médicas da empresa.

Questionários de Avaliação Inicial

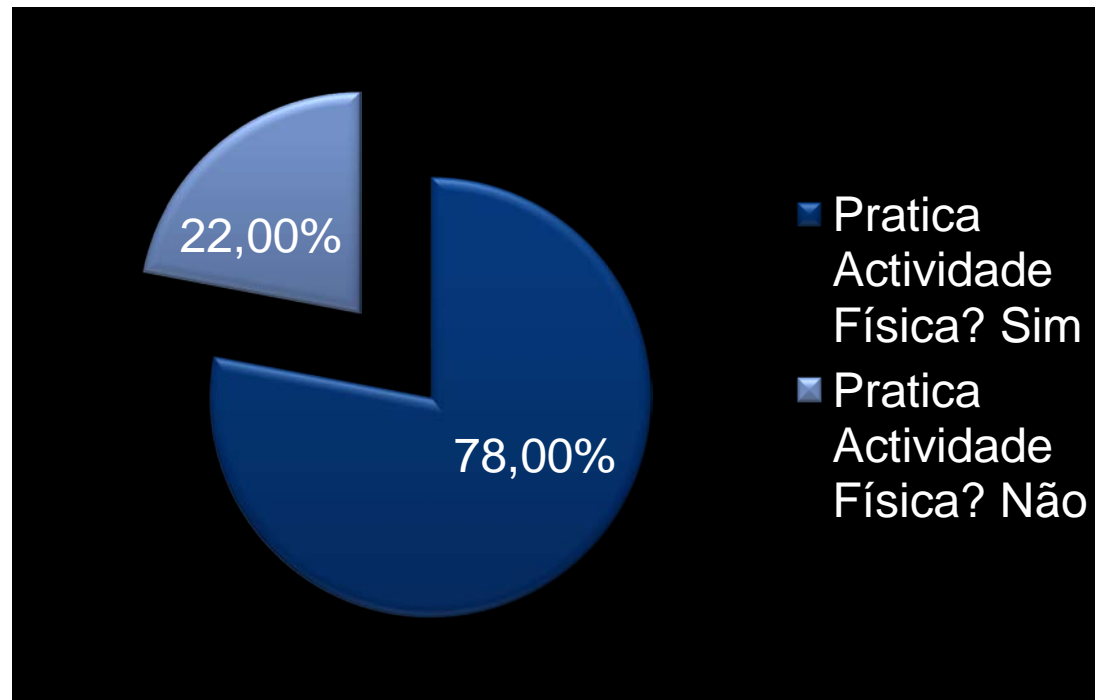
De seguida serão apresentados os resultados relativos aos questionários de diagnóstico respondidos pelos participantes deste fórum dias antes da realização do mesmo.

Amostra: 20 Participantes no fórum 'Organizações Positivas – Um novo olhar.'

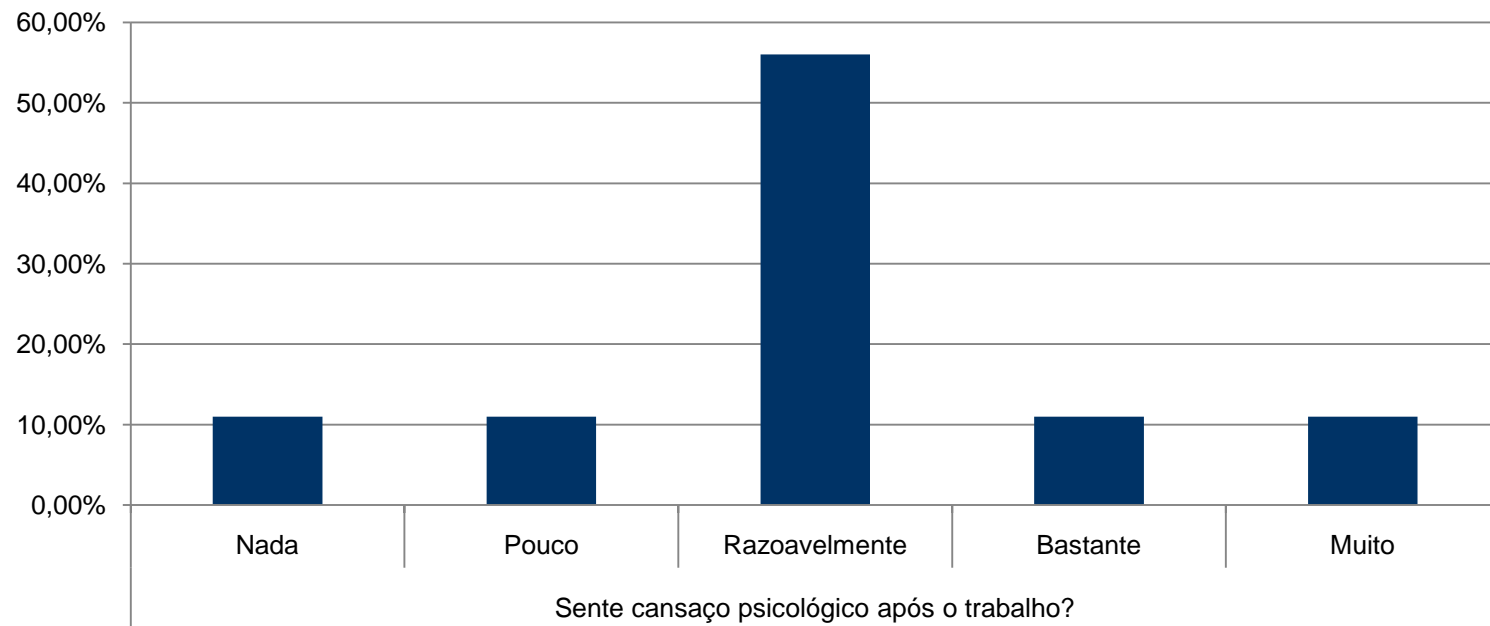
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



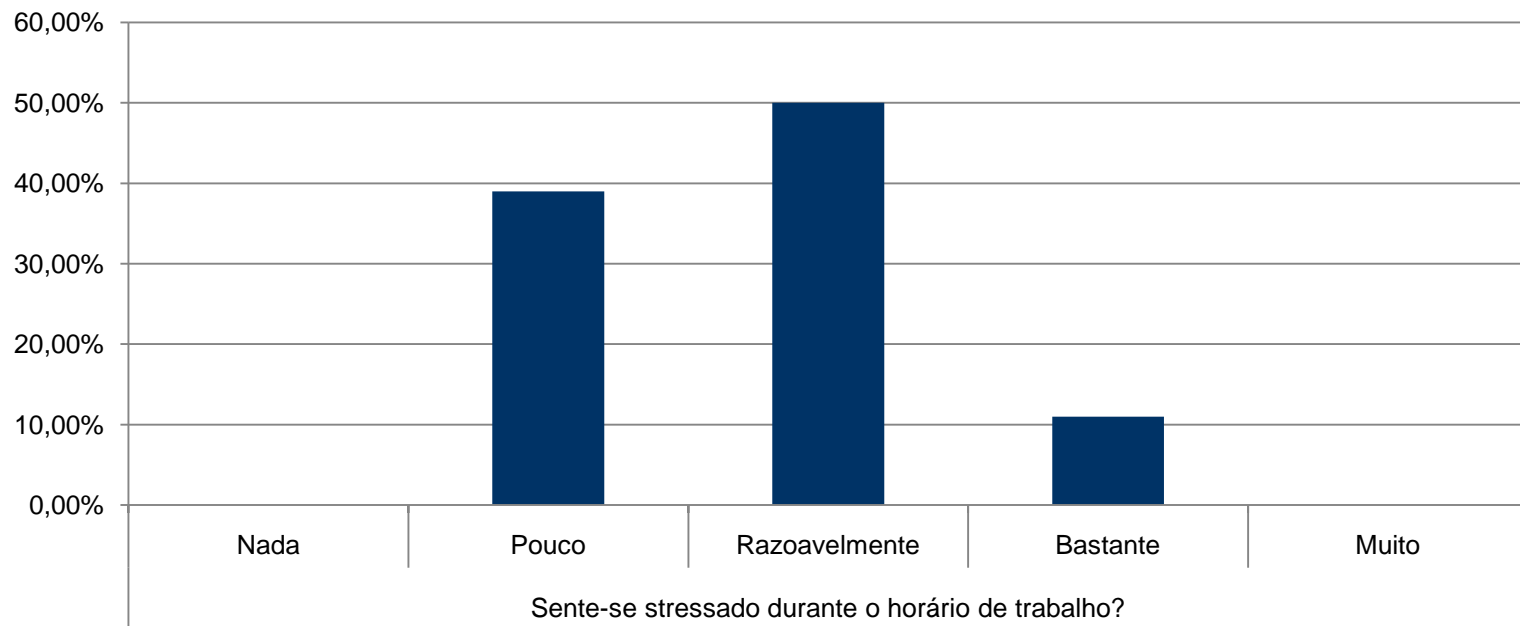
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



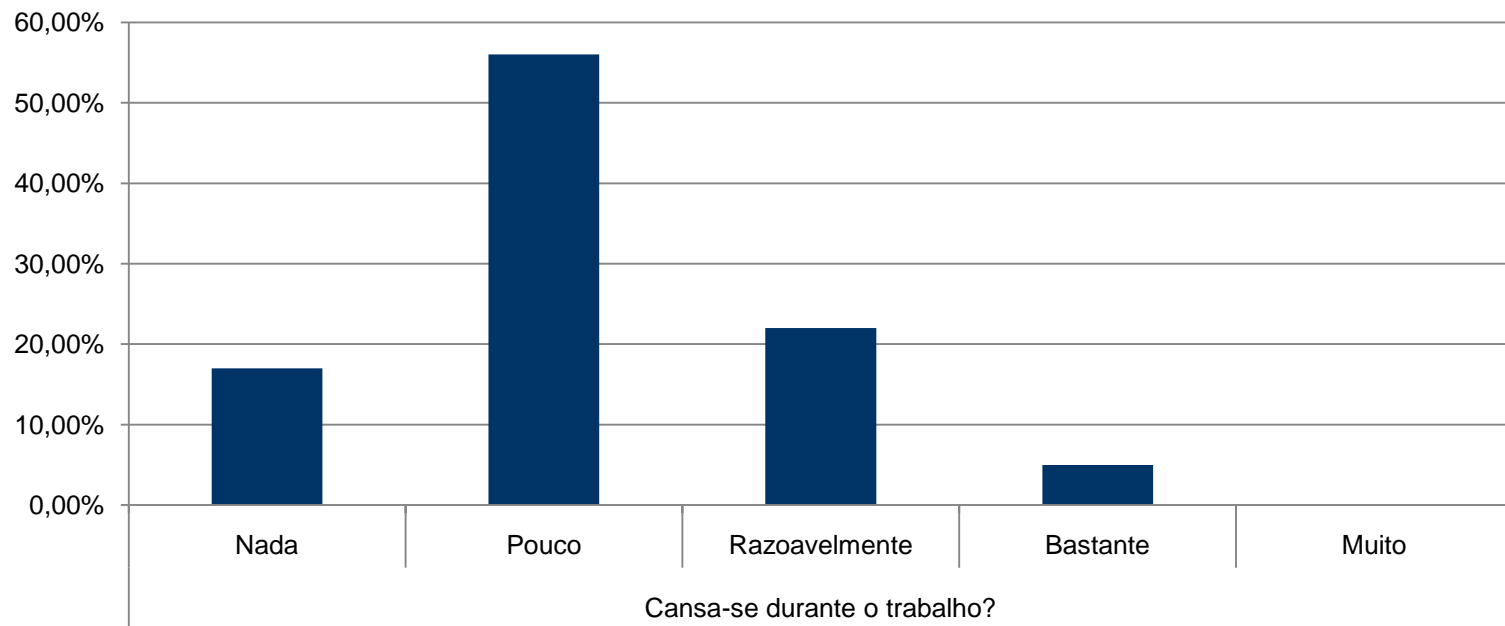
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



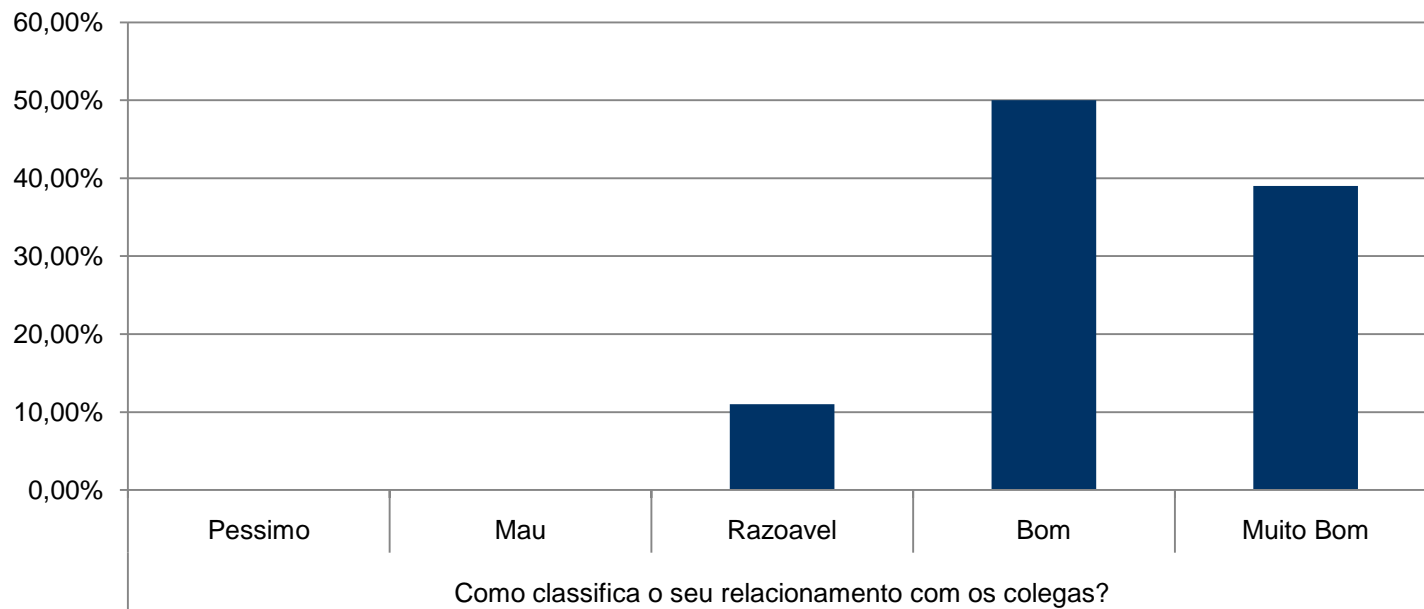
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



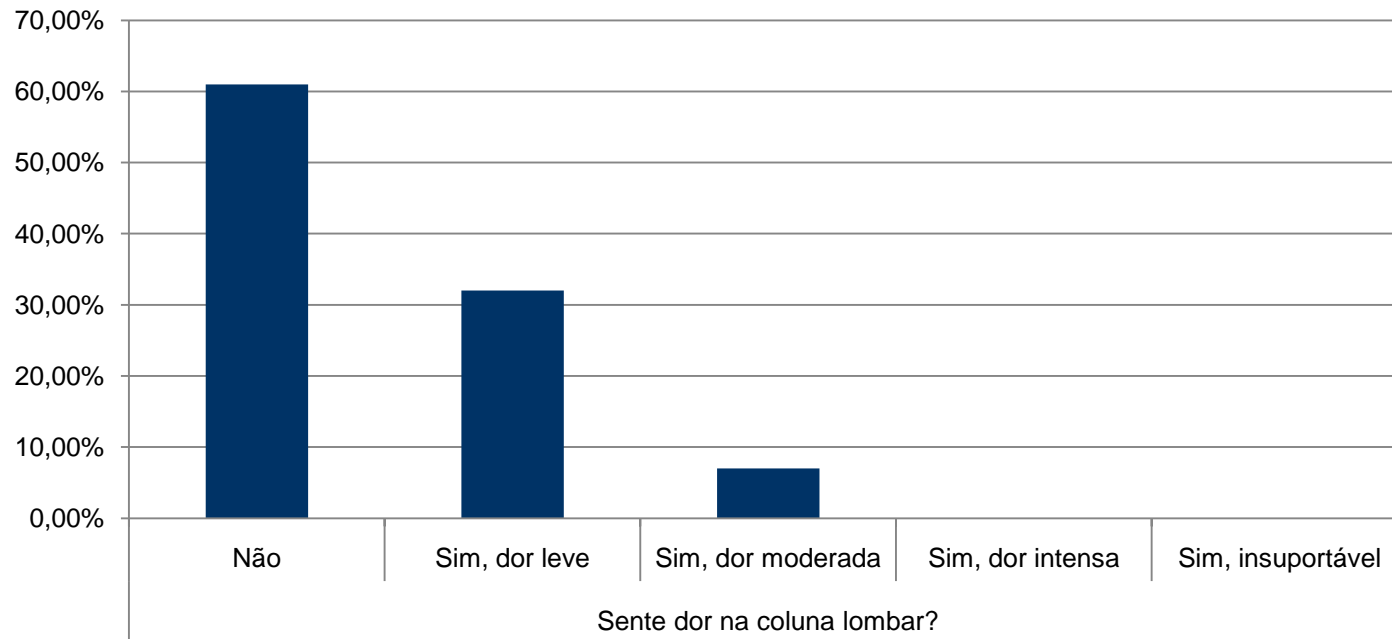
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



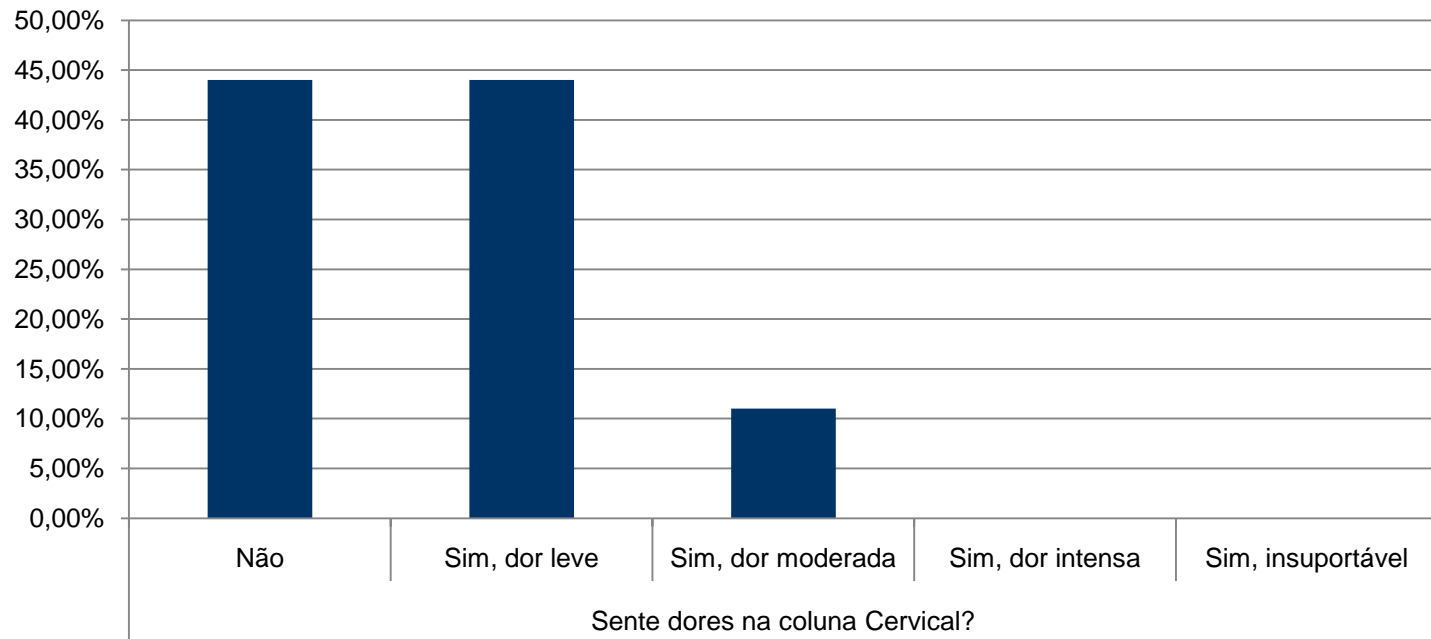
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



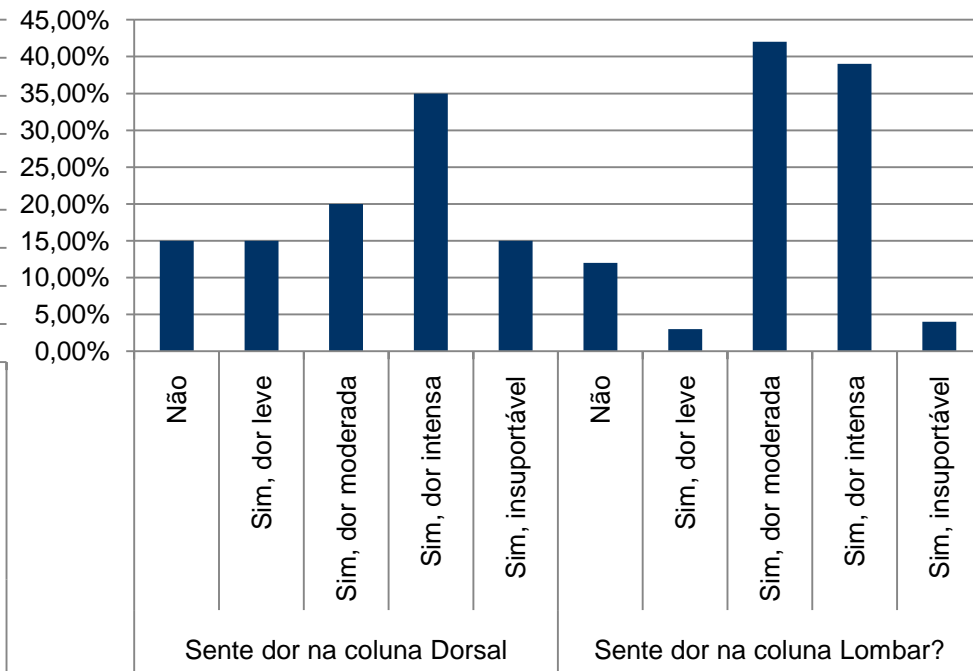
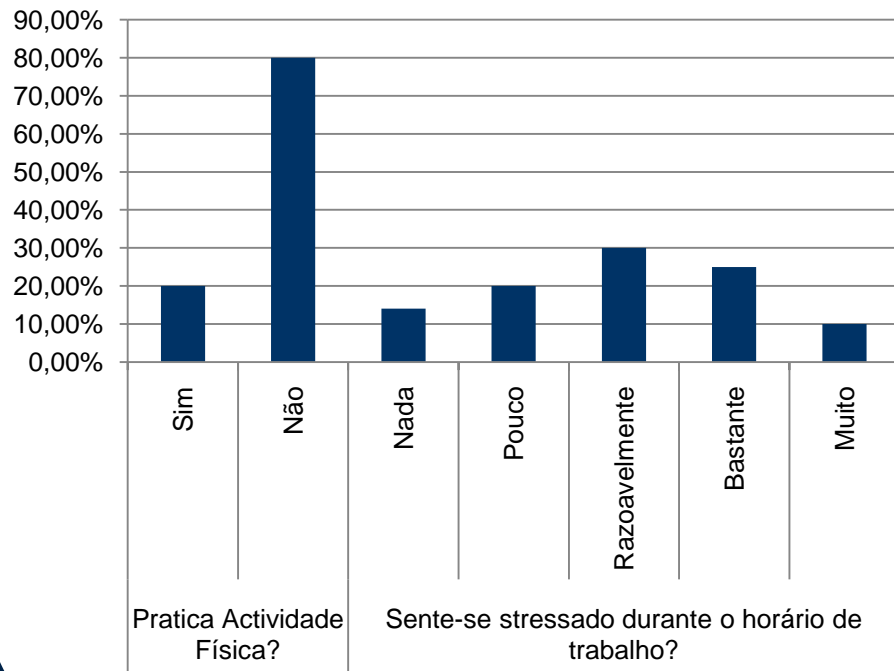
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



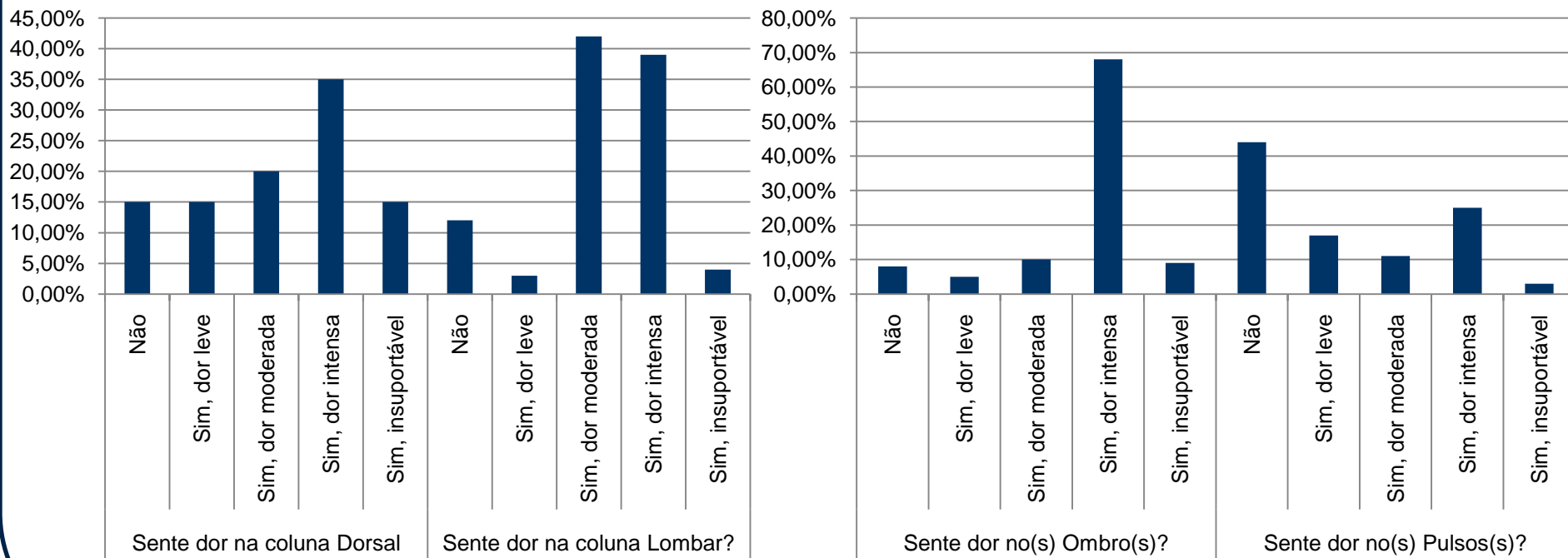
Questionários de Diagnóstico: dados mais relevantes.



Dados típicos da indústria em Portugal
Industria de Costura
Amostra: 600 colaboradores.



Dados típicos da indústria em Portugal
Indústria Automóvel
Amostra: 45 colaboradores.



Organizações **Positivas** em Portugal que já apostam na **Ginástica Laboral**

CRITICAL
group

 **RESUL**
EQUIPAMENTOS DE ENERGIA SA

 **tecnocrimp**
Technology Systems

SIEMENS
Centro de Cultura e Desporto do Núcleo Siemens

 **ATEC**
Academia de Formação

SONAE SIERRA

 **Triumph**
INTERNATIONAL

 **Tupperware**[®]

 **THOMSON REUTERS**

 **UNIVERSIDADE LUSÓFONA**
de Humanidades e Tecnologias
Humani nihil alienum

 **LACTOGAL**

 **3Se**
Solvay Shared Services

DANONE

Henkel

 **RSO**pt
Incentivamos atitudes

INCM

sapa:

 **Webasto**
Feel the drive

 **NYSE Euronext**

 **INTERBOLSA**

 **dna**
CASCAIS

Ginástica Laboral: pela **Segurança, Saúde e Bem-Estar** dos trabalhadores em Portugal.



Obrigado pela vossa atenção!