

## Atenção!!

- A ginástica laboral **PREPARATÓRIA OU DE AQUECIMENTO**, deve ser realizada antes do início do trabalho.
- Esse tipo de ginástica, é de grande importância, por promover o aumento da circulação sanguínea e também, aquecimento dos grupamentos musculares que serão solicitados durante a jornada de trabalho (AGUIAR, L.U.B et al, 2015)

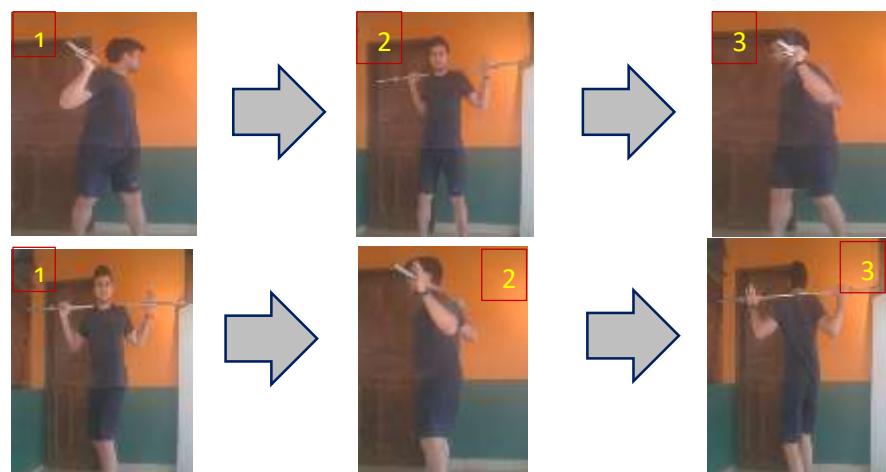
## GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA

### EXERCÍCIOS

1. Olhando para frente, coluna completamente ereta, braços e mãos soltas ao lado do tronco, pernas abertas na largura dos ombros e ligeiramente flexionadas, pontas dos pés voltadas para frente. Rotacionar o pescoço para os dois lados (direita e esquerda), lentamente. **30 repetições para cada lado**



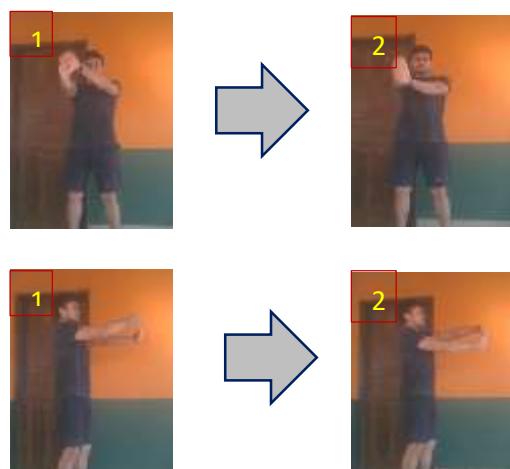
2. Para este exercício, pode-se usar um bastão apoiado sobre os ombros ou cruzar os dedos das mãos atrás da cabeça. Em pé, olhando para frente, coluna completamente ereta, pernas abertas na largura dos ombros e ligeiramente flexionadas, pontas dos pés voltadas para frente. Realizar rotação do tronco, para os dois lados (direita e esquerda). **30 repetições para cada lado**



3. Em pé, segurando um bastão, de forma que, a pegada esteja um pouco maior que a largura dos ombros, olhando para frente, assumindo uma postura ereta, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e pontas dos pés voltadas para frente. Elevar o bastão, para cima e atrás da cabeça, tentando levar o bastão o mais atrás que conseguir. Após isso, retornar para posição inicial, a qual o bastão estará próximo aos quadris. **2 séries de 15-20 repetições.**



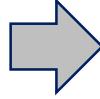
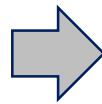
4. Em pé, olhando para frente, coluna completamente ereta, pernas abertas na largura dos ombros e ligeiramente flexionadas, pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) um determinado ombro, de forma que o braço fique paralelo ao solo. Após isso, flexionar o punho, tendo por auxílio, a mão contraria. Logo após isso, estender (esticar) o mesmo membro, de forma que, as pontas dos dedos fiquem voltadas para cima. Realizar esses dois movimentos de forma contínua, sem pausas entre eles. **20 repetições em cada membro.**



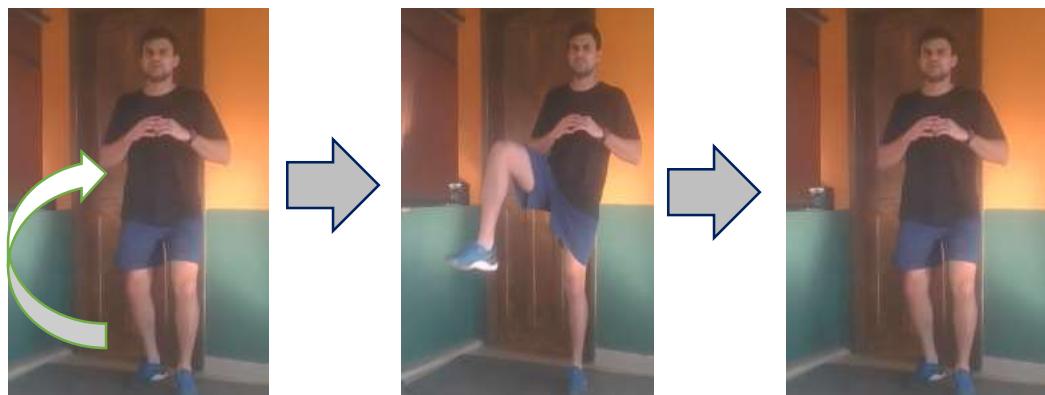
5. Em 4 apoios (os dois antebraços e as pontas dos pés no solo), manter a coluna completamente ereta, de forma que, permaneça olhando para o chão. Com isso, a região da cervical (pescoço), estará alinhada com o restante do tronco. Deve-se evitar, durante o exercício, descer ou subir demasiadamente o quadril. A respiração deve ser constante, evitando ficar em apneia (bloqueio da respiração). **Ficar na posição o máximo que conseguir.**



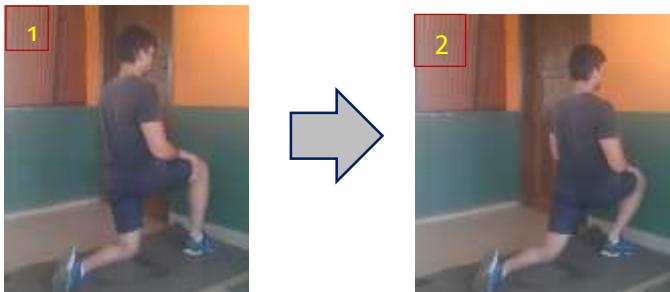
6. Em decúbito ventral, coluna ereta em toda sua extensão, pontas dos pés próximas ao solo, e ombros fletidos (dobrados), de forma que os cotovelos estejam estendidos (esticados), os braços abertos na largura dos ombros e acima cabeça e as palmas das mãos voltadas para baixo, apoiadas no solo. Elevar simultaneamente o tronco, os membros superiores e os inferiores. Após isso, retornar para posição inicial. **2 séries de 8-12 repetições.**



7. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros e mãos unidas a frente do corpo. Rotacionar uma perna para dentro **20** vezes e, posteriormente, para fora. Após isso, realizar mesmo movimento com o membro oposto. **20 vezes para dentro e para fora com ambos membros.**



8. Próximo à uma parede, e semi-agachado (uma perna com o pé no solo e a outra com o joelho), manter o olhar voltado para frente, coluna ereta, mãos apoiadas nos joelhos. Após isso, movimentar o centro do corpo na direção da parede, tentando encostar o joelho na mesma e sem perder o contato do calcanhar, do solo. **2 séries de 15-20 repetições.**



**DICA DA SEMANA****Estando em pé, qual melhor maneira de levanter e carregar pesos?**

Ao erguer um peso, abaixe-se, flexionando os joelhos até que esteja de frente para o peso e o mais próximo possível. Traga o peso junto ao corpo, abraçando-o com ambos os membros superiores e estenda os joelhos para retirá-lo do chão. **Se o objeto for volumoso e pesado, carregue-o com o auxílio de outra pessoa.** Para o trabalhador brasileiro existem limites de pesos que podem ser levantados: Os homens de **18 a 35** anos podem levantar até **40Kg**; os homens de **16 a 18** anos podem levantar até **16Kg**; as mulheres de **18 a 35** anos podem levantar até **20Kg**; e as mulheres de **16 a 18** anos podem levantar **8Kg**. Para as pessoas idosas é recomendado evitar levantar demasiadamente algum peso, pois essa população tende a ter ossos frágeis. (BRASIL, 2008; UNICAMP, 2001).



(BRASIL,2008)

BRASIL. Dicas em saúde. Biblioteca Virtual em saúde, 2008. Disponível em:  
<[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija\\_postura.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html)>. Acesso em 16/06/2021.

AGUIAR , L.U.B. **GINÁSTICA LABORAL**:: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S. I.: s. n.], 2015. 124 p.