

GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA

A **GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA** é realizada **ANTES DO INÍCIO DO TRABALHO**, ela se caracteriza pela promoção do aumento da circulação sanguínea, e também, o aquecimento de grupamentos musculares que serão solicitados durante a jornada de trabalho. (AGUIAR et al., 2015)

EXERCÍCIOS

- 1. Inclinação lateral de cervical:** Sentado com a coluna ereta e escápulas aduzidas, o aluno com as mãos sobre as coxas irá realizar inclinações laterais com o pescoço, dessa forma, aproximando a orelha do ombro. Esse movimento deve ser realizado alternadamente entre os lados do corpo. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Realizar 20 repetições para cada lado.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

- 2. Adução e abdução horizontal de ombro (com cotovelos fletidos):** Sentado com a coluna ereta e escápulas aduzidas, o aluno com os braços a frente do corpo, deixará os cotovelos e ombros alinhados, os cotovelos ficarão flexionados e as palmas da mão viradas uma para outra. Após o aluno irá abduzir os ombros levando os cotovelos o máximo que conseguir para trás do corpo aduzindo as escápulas (estufando o peito). Depois ele irá retornar os cotovelos a frente do corpo encostando um cotovelo ao outro. **O movimento deve ser feito lentamente respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Realizar 20 repetições.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

- 3. Circundação de ombro com ombros aduzidos:** Sentado com a coluna ereta e escápulas aduzidas, o aluno com os braços ao lado do corpo, realizará circundações com o ombro (realizando um círculo imaginário com o movimento dos ombros) no sentido horário e sentido anti-horário. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Realizar 40 circundações punho (20 no sentido horário e 20 no sentido anti-horário)



VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

- 4. Aquecimento de punho:** Sentado com a coluna ereta e escápulas aduzidas, o aluno com as mãos fechadas próximas aos ombros, o aluno irá realizar circundações (realizando um círculo imaginário com o movimento do punho) no sentido horário e sentido anti-horário, após ele realizará flexões (aproximar a palma da mão do antebraço) e extensões (levar o dorso da mão em direção ao antebraço). **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Realizar 40 circundações punho (20 no sentido horário e 20 no sentido anti-horário) e 20 flexões e extensões de punho.



VISÃO LATERAL



VISÃO ANTERIOR

- 5. Abdominal em pé:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”) e as mãos encostadas na lateral da cabeça. O aluno irá levantar o joelho em direção a lateral do corpo e levará os cotovelos em direção a este joelho, realizando uma sutil inclinação lateral de tronco. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Realizar **15 movimentos para cada lado do corpo.**



VISÃO ANTERIOR

- 6. Mobilidade de tornozelo:** Ajoelhado, para realizar uma repetição do exercício, o aluno irá colocar um pé a frente do corpo. Após ele irá apoiar um bastão ao lado do dedão, do pé que está à frente, realizando uma dorsiflexão (flexão no tornozelo). Ultrapassando o joelho do bastão, realizando uma sutil força com o corpo para frente, dando enfoque a dorsiflexão. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Executar **10 repetições com cada perna.**



VISÃO LATERAL



VISÃO ANTERIOR

- 7. Afundo apoiado na cadeira:** Em pé, com os pés paralelos aos ombros e tronco ereto. Para realizar uma repetição do exercício, o aluno deve colocar as mãos sobre uma cadeira a frente do corpo. Com isso, ele irá dar um passo largo para trás, mantendo o tronco ereto, os joelhos levemente flexionados e o abdômen contraído. O pé da frente permanece fixo no chão enquanto o pé de trás fica apoiado com os dedos e calcanhar fora do solo. Assim, deve-se descer o joelho da perna de trás próximo ao chão, sem passar o joelho do pé que está à frente, da ponta do pé. Após tem que se afastar o joelho do chão, elevando o tronco mantendo-o ereto. **O movimento deve ser feito lentamente, respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.**

Realizar 15 repetições com uma perna e depois com a outra.



VISÃO LATERAL



VISÃO ANTERIOR

8. Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno irá aproximar o queixo ao peito, o máximo que conseguir, fazendo uma força sutil com as mãos atrás da cabeça, em direção ao chão. Ele irá ficar nesta posição por 20 segundos. Após ele irá olhar para cima e com as mãos juntas, o aluno irá sutilmente fazer força sobre o queixo, empurrando a cabeça para trás. O aluno ficará nesta posição por 20 segundos. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Realizar 2 séries.



VISÃO LATERAL



VISÃO ANTERIOR

9. Em pé, o aluno deve entrelaçar os dedos com as palmas para “fora” acima cabeça. Após isso ele deve tentar aproximar os ombros da orelha, estendendo os cotovelos e realizando sutilmente força para cima. Deve-se manter essa posição durante 20 segundos. **O movimento deve ser feito respeitando o limite**

articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.
Realizar duas séries do alongamento.



- 10.** O aluno ao lado da parede, irá colocar o braço para trás do corpo encostado na parede, deixando-o paralelo ao ombro. Após, ele irá realizar uma sutil rotação de tronco e cervical para o lado contrário deste braço. Tentando direcionar o olhar para trás do corpo, ele irá manter esta posição durante 20 segundos. Após ele irá fazer o mesmo movimento para o outro lado do corpo. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Realizar 2 séries.



- 11.** Em pé, o aluno deve colocar uma das mãos a frente do peitoral, com o punho estendido e dedos apontando, com a mão contrária ele realizará uma sutil força sobre os dedos, empurrando-os em direção ao antebraço. Depois ele irá realizar o movimento de flexão de punho e empurrará os dedos e dorso da mão, em direção ao antebraço. Após o término desse tempo, ele deverá realizar o mesmo movimento com a mão contrária. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Deve-se realizar 2 séries de 20 segundos para os dois movimento em cada mão.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

1. Em pé, o aluno deve colocar uma das mãos a frente do peitoral, com a palma em direção ao tronco. Com os dedos aduzidos (juntos) o aluno irá estender o dedo polegar, após com a mão contrária ele realizará uma sutil força, empurrando-os em direção ao antebraço **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Deve-se realizar 2 séries de 20 segundos para cada polegar.



VISÃO LATERAL



VISÃO ANTERIOR

2. Sentado sobre uma cadeira, o aluno irá escolher uma das pernas para colocar o tornozelo sobre o joelho, após ele flexionará sutilmente o tronco sobre as coxas, mantendo o tronco ereto. Deve-se manter essa posição durante 20 segundos e repetir o movimento em ambas as pernas. **O movimento deve ser realizado lentamente, dentro do limite articular, executando o movimento até onde não haja dor.** Realizar 2 séries.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

3. Em pé, de frente para parede, o aluno escolherá um pé e colocará a região da “ponta do pé” sobre a parede. E levará o joelho na direção da parede o máximo que conseguir, sem retirar o calcanhar do chão. E manterá está posição por 20 segundos. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.**
Realizar 2 séries do alongamento para cada tornozelo.

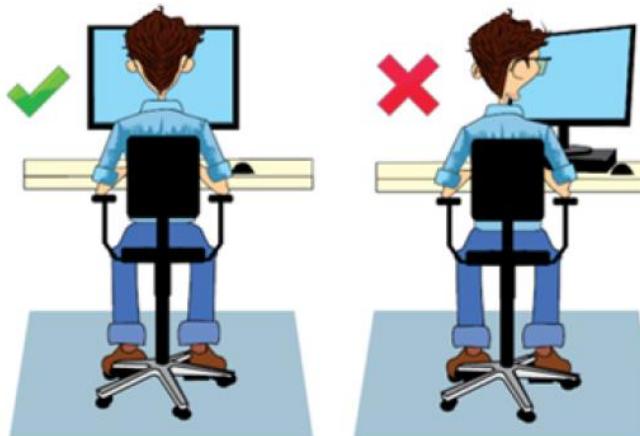


VISÃO LATERAL

VISÃO POSTERIOR

DICA DA SEMANA:**Posição do monitor ao utilizar seu computador.**

A localização do monitor deve ser centralizada à visão do usuário, evitando que o trabalhador frequentemente realize em sua rotina de trabalho rotações de cabeça. Esses movimentos repetitivos, que muitas vezes são imperceptíveis, podem gerar uma sobrecarga na região do pescoço interferindo na postura e podendo causar distúrbios osteomusculares. (BRASIL, 2009; SENADO FEDERAL, 2015)



(SENADO FEDERAL, 2015)

Referências:

- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.I.:s.n], 2015. 124p.
- SENADO FEDERAL. **Orientações ergonômicas.** Brasília, 2015. Disponível em: <<https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/514683/Cartilha%20Pro%20saude.pdf?sequence=1>>. Acesso em 19/06/2021.
- BRASIL. Lesões por esforço repetitivo. **Biblioteca Virtual em saúde,** 2009. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/174_ler.html>. Acesso em 19/06/2021.