

GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA

A GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA é realizada **DURANTE A JORNADA DE TRABALHO**, ela se caracteriza como a interrupção da monotonia operacional do trabalhador. Dessa forma, realiza-se pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral. (AGUIAR et al., 2015)

EXERCÍCIOS

1 - Extensão e Flexão de pescoço: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para o aluno realizar uma repetição do exercício, ele realizará uma flexão de pescoço (encostando o queixo ao peito) e após uma extensão (direcionando o olhar para cima). **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 para cada lado.



Visão anterior



Visão lateral

2 – Bater palmas atrás do quadril e acima da cabeça: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para o aluno realizar uma repetição do exercício, o aluno irá bater palma próximo da região lombar e após outra palma acima da cabeça. **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 - Encolhimento com 5 segundo de isometria: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno com as mãos ao lado do corpo e os braços estendidos. Irá elevar os ombros o mais próximo das orelhas que conseguir e manter esta posição durante 5 segundos e, em seguida, retornar lentamente à posição inicial. Deve-se manter o olhar para frente, mantendo a coluna cervical ereta. **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 repetições de 5 segundos de isometria.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

4 - Flexão lateral de tronco com ênfase na região torácica: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno com as mãos ao lado da cabeça irá realizar uma flexão lateral de tronco, com ênfase na inclinação na região torácica. **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 movimentos para cada lado.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

5 – Movimentação de membros superiores: Sentado em uma cadeira ou em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para o aluno realizar uma repetição do exercício, o aluno iniciará o movimento com os cotovelos e punhos flexionados com as mãos próximas aos ombros. Após o aluno irá realizar uma extensão de cotovelo com uma pronação de antebraços e extensão de punho ao final do movimento, retornar em seguida a posição inicial. Durante os movimentos as mãos devem ficar fechadas com os polegares sob os dedos. **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

6 – Extensão de joelhos sentado: Sentado em uma cadeira, com os pés afastados na largura dos ombros e apoiados no chão, joelhos fletidos a 90 graus, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para o aluno realizar uma repetição do exercício, ele segurará nas bordas do assento, e estenderá um joelho e irá mantê-lo o mais próximo do nível do quadril por 5 segundos. Após ele realizará o mesmo movimento com o joelho oposto e depois de retorná-lo ao chão, irá estender os dois joelhos e após retornar os pés ao chão. **O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, evitando que os quadris deslizem anteriormente na cadeira, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.** Caso seja necessário no movimento com ambos os membros inferiores, pode-se fletir ligeiramente os joelhos e elevar menos os pés do chão. Realizar 12 repetições.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

7 – Flexão Plantar: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Apoiando sobre a parede ou cadeira, o aluno irá sustentar o peso do corpo sobre as pontas dos pés. Assim elevando o corpo, fazendo com que o calcanhar se afaste do chão e após retorne o mais próximo do chão sem encostá-lo. **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



Visão anterior



Visão lateral

8 - Em pé ou sentado, com um dos braços deve-se colocar a mão entre as escápulas. Em seguida, o aluno irá realizar uma sutil força sobre o cotovelo flexionado, em direção ao chão. Deve-se manter essa posição durante 20 segundos. Após, deve-se realizar o mesmo movimento com o outro braço. **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 ANTERIOR



VISÃO POSTERIOR

9 - Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno irá entrelaçar os dedos das mãos atrás do corpo e, subirá as mãos afastando-as do tronco. Manter esta posição durante 20 segundos. **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 2 séries



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

10 - Em pé, o aluno deve colocar uma das mãos a frente do peito, com a palma da mão para cima ele deve fazer uma extensão de punho. Com a mão contrária ele realizará uma sutil força sobre os dedos e palma da mão, puxando-os em direção ao corpo. Depois com a palma da mão voltada para baixo ele irá realizar o movimento de flexão de punho e empurrar dedos e dorso da mão, em direção ao corpo. 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 manter essa posição durante 20 segundos em cada movimento. Realizar 2 séries.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

11 - Em pé, com os pés paralelos a largura dos ombros. Devem-se trazer os pés próximos a região glútea, com a mão do braço que está do lado do pé elevado, o aluno irá puxar sutilmente o pé em direção ao corpo o aproximando aos glúteos. Deve-se manter essa posição durante 20 segundos, em cada perna. **O movimento deve ser realizado dentro do limite articular, executando o movimento até onde não haja dor.**
Realizar 2 séries.



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

12 - Em pé, com os pés paralelos a largura dos ombros. O aluno irá manter os joelhos semiflexionados e realizar uma inclinação frontal de tronco, com isso ele deve colocar as mãos sobre os joelhos. Após deve-se estender os joelhos e realizar uma sutil força com as mãos em direção aos joelhos, simultaneamente o aluno deve inclinar o tronco frontalmente o máximo que conseguir mantendo o máximo a lordose lombar. Deve-se manter esta posição durante 20 segundos. **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 2 séries.



DICA DA SEMANA:

Estando em pé, qual a melhor maneira de levantar 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)



(FERREIRA, 2001)

Referências:

- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.I.:s.n], 2015. 124p.
- BRASIL. Dicas em saúde. **Biblioteca Virtual em saúde**, 2008. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html>. Acesso em 16/06/2021.
- FERREIRA, N. L. et al. **Manual sobre ergonomia**. Campinas: DGRH/ SESMT da UNICAMP, Maio/2001. 92 p.