

## Atenção

### Ginástica Laboral Compensatória

São exercícios físicos realizados no meio do expediente de trabalho, que agem de forma terapêutica, para relaxar os músculos que trabalham em excesso durante a jornada de trabalho através da contração dos seus antagonistas.

### Ginastica laboral compensatoria

- 1- Pescoço:** na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris. Mova as mãos para trás das costas. Segure o pulso direito com a mão esquerda. Puxe o seu braço direito tanto quanto possível para a esquerda. Incline para o lado esquerdo, em direção ao ombro até sentir o alongamento na região do ombro e na lateral de seu pescoço, mantenha por 20 segundos. Repita por 2 vezes e faça o mesmo com o lado oposto. **2 x 20 segundos**



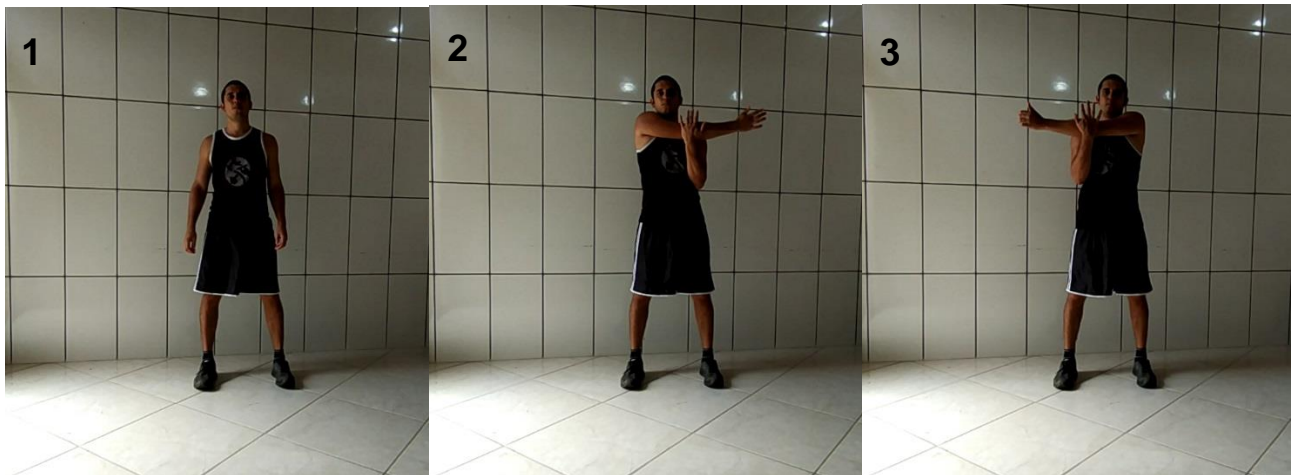
- 2- Braços:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris. Deve elevar os dois braços com cotovelos estendidos e dedos das mãos entrelaçados acima da cabeça com palma viras para o teto. Após isso, deverá realizar força para cima, levando os ombros o mais próximo possível das orelhas. O movimento deve ser realizado dentro de o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor. **2 x 20 segundos**



- 3- Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris, o aluno deve deixar os dois braços estendidos com as mãos a frente um pouco acima dos peitorais, entrelaçando-se os dedos das mãos e virando as palmas das mãos para fora. Após isso, deverá realizar força para frente, levando os ombros a deslocarem-se em direção das mãos. O movimento deve ser realizado dentro do limite articular, executando o movimento até onde não haja dor essa parte pode ser no início dos exercícios como uma orientação padrão para todos movimentos. **2 x 20 segundos**



- 4- Em pé, passar um braço à frente do tronco e, com a mão referente ao braço oposto, realizar leve pressão contra o cotovelo em direção o tronco. Olhar para frente, manter coluna ereta, pernas afastadas na largura dos ombros e manter pontas dos pés voltadas para frente. **2 x 20 segundos**



- 5- Punhos:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris, leve as mãos em posição de prece com dedos unidos ao centro do peito, mantendo braços paralelos ao chão. faça uma pressão, empurrando de forma suave, uma contra a outra. **2 x 20 segundos**



- 6-** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris, leve as mãos em posição de prece invertida, apoiando o dorso das mãos de forma que os dedos fiquem para baixo no centro do peito. Abaixе os cotovelos até que os antebraços fiquem paralelos ao chão sem deixar os dorsos das mãos se separarem. Mantenha a posição, sem usar a força. **2 x 20 segundos**



- 7- Tronco:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, pés afastados na largura dos quadris. Joelhos levemente fletidos. Flexione um ombro e dobre o cotovelo acima da cabeça. Segure o cotovelo com a mão do braço oposto e puxe levemente inclinando seu tronco para o mesmo lado da tração, mantenha-se na posição por 20 segundos. **2 x 20 segundos cada lado**



- 8-** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, joelhos semiflexionados, afastando os pés na largura dos quadris. Flexione o tronco iniciando com uma flexão de pescoço, levando o queixo entre as clavículas, arredondando a torácica e depois flexionando a lombar e quadris. Deixe o corpo pendurado pelos quadris e leve a mão direita ao cotovelo esquerdo e a mão esquerda ao cotovelo direito. Mantenha a postura por 20 segundos, tente estender os joelhos o máximo que conseguir e retorne lentamente. Solte os braços, flexione os joelhos e iniciando com a extensão de quadris e lombar, seguida da torácica, ombros para trás, abertura do peito, retorne a cabeça a posição vertical, posicione o queixo paralelo ao chão e por último estenda os joelhos. Repita a sequência mais uma vez. **2 x 20 segundos**



- 9- Perna:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, flexione um joelho levando o calcanhar em direção do quadril e auxilie com a mão do mesmo lado segurando o dorso do pé para o levar o mais próximo do quadril. Manter coluna ereta, joelhos unidos. **2 x 20 segundos cada lado.**



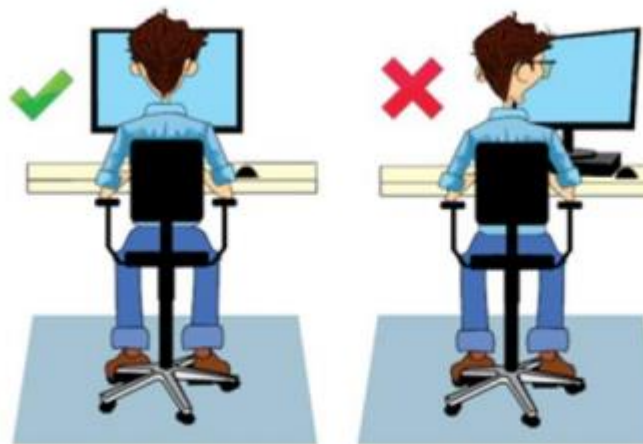
- 10-** na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, posicionando um pé a frente, na linha do quadril, apoiado sobre o calcanhar e com o joelho estendido. a perna de apoio deve ficar levemente flexionada com o pé alinhado ao quadril referente. Mantenha as costas retas e as mãos nos quadris, então incline seu tronco ligeiramente para frente até sentir o alongamento na perna estendida. **2 x 20 segundos cada lado**





**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: Acesso em 19/06/2021.
- Ginástica laboral. InterFISIO, 2016. Disponível em: <URL>. Acesso em: <https://interfisio.com.br/ginastica-laboral/> 19, junho de 2021.