

Atenção!!

- A **GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO**, é utilizada no final do trabalho;
- O objetivo deste te ginástica, é diminuir a fadiga e cansaço, observados no final do expediente. (AGUIAR, L.U.B et al, 2015)

GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO

EXERCÍCIOS

1. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, braços ao lado do corpo, palmas das mãos voltadas para dentro, pernas abertas lateralmente na largura dos quadris, pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. O aluno irá inclinar a cabeça para trás, apoiar as duas mãos no queixo realizando uma leve pressão para cima e aumentando a extensão cervical. **2 séries de 20 segundos.**



VISTA LATERAL



2. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, quadris e joelhos flexionados (dobrados) em 90° graus e sola dos pés em contato com o chão. Flexionar os dois ombros, de forma que, as palmas das mãos se apoiem na parte mais baixa do pescoço. Após isso, deslizar as palmas das mãos para cima, exercendo leve pressão, até a linha dos ombros. **20 repetições.**



VISTA LATERAL



3. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e pontas dos pés pouco lateralizadas. Flexionar (dobrar) e rotacionar internamente os dois ombros, de forma que, as palmas das mãos se encontrem no centro do peito. Após isso, estender um determinado punho e, com a palma da mão oposta, realizar leve pressão contra os dedos referentes ao punho estendido em direção ao antebraço. Após isso, realizar o mesmo procedimento com lado oposto. **2 séries de 20 segundos cada lado.**



VISTA LATERAL



4. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, quadris e joelhos fletidos em 90° graus, sola dos pés em contato com o chão. Flexionar os dois cotovelos, abrindo a palma da mão de um determinado braço e, com o polegar da mão oposta, deslizar este dedo sobre a palmada mão aberta, realizando movimentos circulares. **20 repetições para ambos lados nos dois membros.**



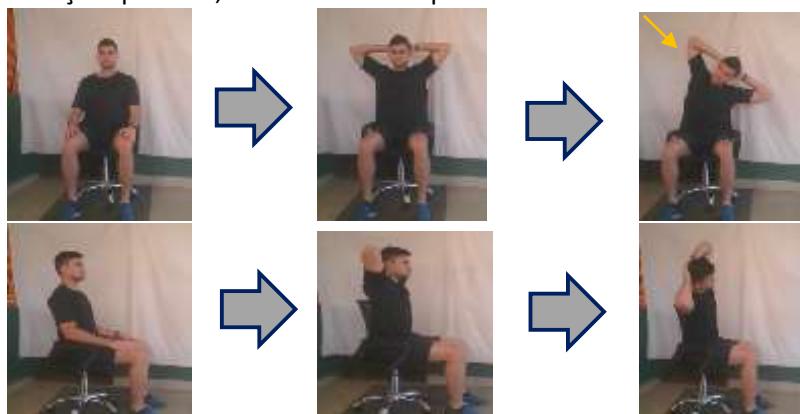
VISÃO APRÓXIMADA



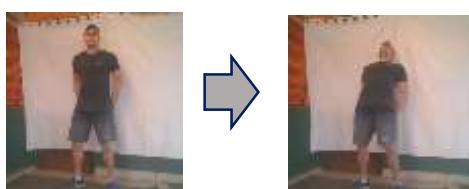
5. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Flexionar os ombros mantendo os braços na linha dos ombros e entrelaçar os dedos à frente do tronco, com as palmas das mãos viradas para frente, mantendo os cotovelos estendidos, empurrar as mãos o mais distante que conseguir do peito e arredondar a coluna dorsal suavemente. **2 séries de 20 segundos.**



6. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados (dobrados) em 90° graus, sola dos pés em contato com o chão e pontas dos pés voltados para frente. Entrelaçar os dedos das mãos e apoiar as palmas das mesmas atrás da cabeça. Após isso, inclinar o tronco para as laterais. **2 séries de 20 segundos para cada lado.**



7. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, braços ao lado do corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Apoiar as palmas das mãos na região posterior dos quadris e estender o tronco à medida que desce as mãos em direção as coxas, mantendo a postura por 20 segundos. Para retornar o tronco a postura ereta, deslize as mãos novamente até os quadris e retorne lentamente o tronco. **2 séries de 20 segundos.**



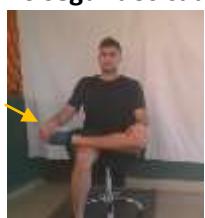
VISTA LATERAL



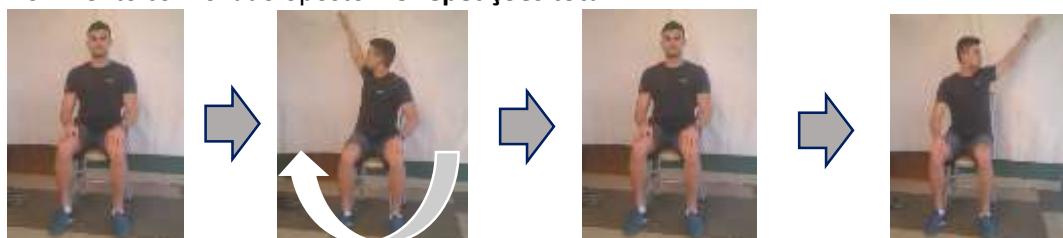
8. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas na largura dos quadris, joelhos flexionados (dobrados) em 90° graus e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Estender (esticar) um joelho, apoiando o calcanhar deste lado no solo, mantendo o outro joelho fletido. Após isso, flexionar o tronco para frente e tentar alcançar ou aproximar os dedos das duas mãos na ponta do pé que estará mais à frente. **2 séries de 20 segundos cada lado.**



9. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, quadris e joelhos fletidos (dobrados) em 90° graus e sola dos pés em contato com o solo. Rotacionar externamente um determinado quadril, apoiando a parte externa do tornozelo sobre a parte anterior da coxa da perna oposta. Após isso, com ajuda de uma das mãos, puxar a ponta do pé para trás. **2 séries de 20 segundos cada lado.**



10. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, abdômen contraído, peito aberto, palmas das mãos apoiadas na parte anterior das coxas, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados (dobrados) em 90° graus e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Elevar um braço para o lado, rotacionando juntamente o tronco e a cabeça, de forma que o olhar se volte para a palma da mão em todo movimento. Neste momento, deverá inspirar o ar. Após isso, retornar com o braço para posição inicial, a qual a palma da mão se encontrará na região anterior da coxa, soltando o ar. Posteriormente, realizar mesmo movimento com o lado oposto. **15 repetições total.**



VISTA LATERAL



DICA DA SEMANA**Como regular o encosto e os braços de uma cadeira.**

O encosto de uma cadeira deve estar levemente inclinado para trás, em uma angulação de 90° à 110° graus. Os braços da cadeira, quando existir regulação lateral, devem permanecer o máximo próximo ao corpo e, quando existir regulagem de altura, os braços da cadeira devem ser regulados de forma que os cotovelos fiquem apoiados e fletidos em 90° graus. (SENADO FEDERAL, 2015).



(JUSTIÇA 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.