

Atenção!!

- A **GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA**, é realizada em momentos de pausas, durante o expediente, para que se interrompa a monotonia do trabalho;
- São realizados exercícios que atuam na manutenção de regiões sobrecarregadas pelo trabalho (AGUIAR, L.U.B et al, 2015).

GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA

EXERCÍCIOS

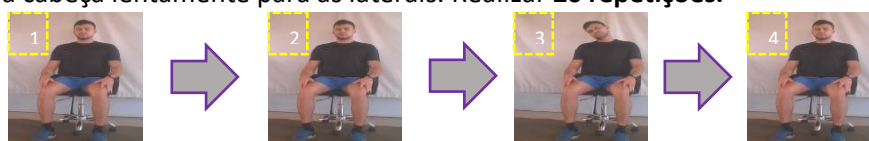
1. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito aberto), braços ao lado do corpo, palmas das mão apoiadas nas coxas, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, cotovelos, joelhos e quadris fletidos e pontas dos pés voltadas para frente. Inclinar a cabeça para trás, segurar por 3 segundos e voltar para posição inicial, em que toda coluna estará alinhada. Realizar **10 repetições**.



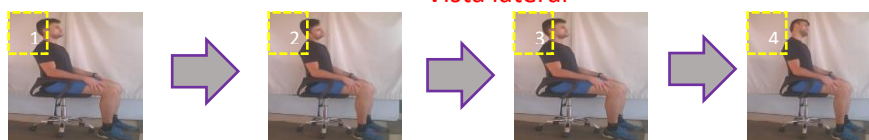
Vista lateral



2. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito aberto), braços ao lado do corpo, palmas das mão apoiadas nas coxas, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, cotovelos, joelhos e quadris fletidos e pontas dos pés voltadas para frente. Inclinar a cabeça lentamente para as laterais. Realizar **20 repetições**.

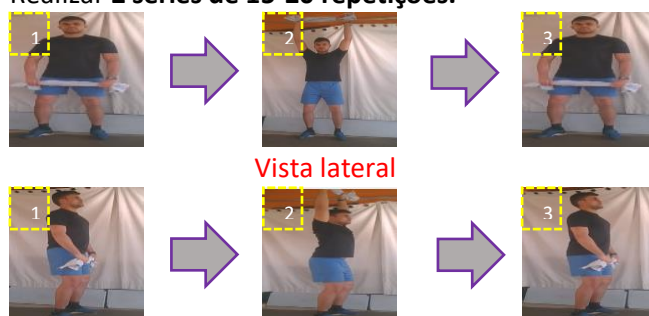


Vista lateral



3. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Segurar uma toalha, apoiando as mãos nas duas extremidades, com as mãos na largura dos ombros, próximo ao abdômen. Após isso, flexionar (dobrar) os ombros, mantendo os cotovelos os máximos estendidos (esticados), elevando o objeto acima da cabeça. Após isso, retornar à posição inicial, em que a toalha está perto do abdômen.

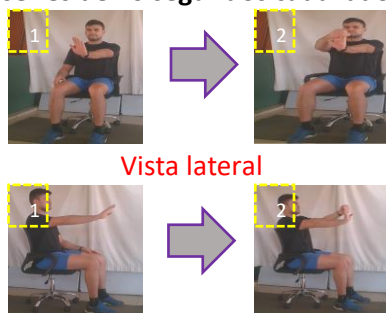
Realizar **2 séries de 15-20 repetições**.



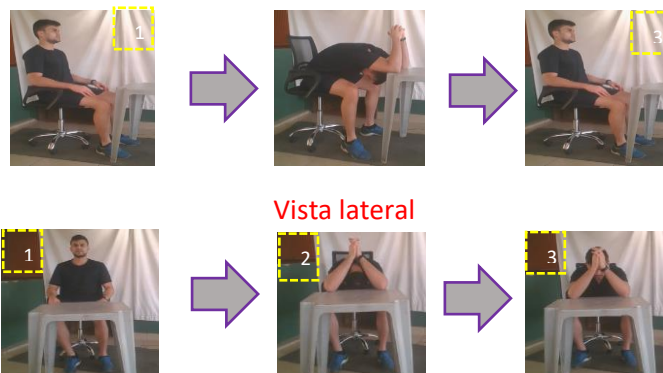
4. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, joelhos flexionados em 90° graus, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar um determinado ombro, fechar o punho e rotacionar o mesmo para os dois lados. Repetir mesmo procedimento com membro oposto. Realizar **10 vezes para cada lado em ambos membros**.



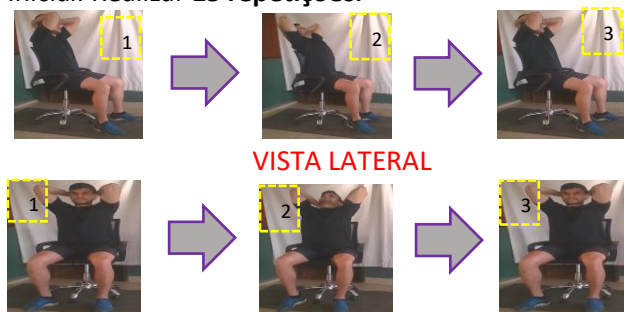
5. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, escápulas aduzidas (peito aberto), coluna ereta, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados em 90° graus e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) um ombro, mantendo um cotovelo e punho estendidos (esticados). Após isso, com ajuda da mão oposta, puxar as pontas dos dedos na direção do tronco. Realizar **2 séries de 20 segundos cada lado**.



6. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, mãos apoiadas nas coxas, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e ponta dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) o tronco à frente, apoiar os cotovelos fletidos em uma mesa, a qual deverá estar próxima da cadeira e unir as palmas das mãos. Após isso, deslocar a cabeça, de forma que a mesma fique o máximo entre os braços. Realizar **2 séries de 15-20 repetições**.



7. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados em 90° graus e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Apoiar as duas mãos atrás da cabeça e realizar leve extensão (esticar) da coluna, sem ultrapassar o limite articular. Após isso, retornar à posição inicial. Realizar **15 repetições**.

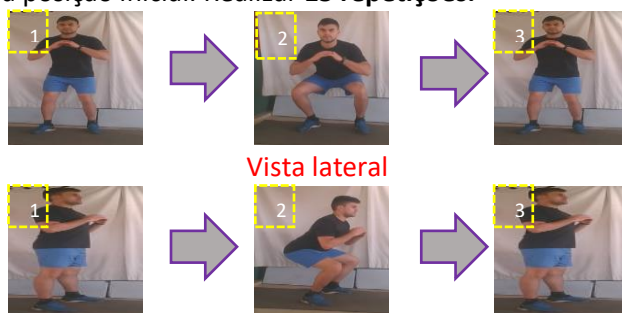


8. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, palmas das mãos voltadas para o corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Após isso, flexionar (dobrar) os cotovelos e rotacionar um quadril para dentro e para fora, mantendo o joelho fletido. Após, realizar com o lado oposto. Realizar **10 repetições para dentro e para fora em ambos os membros**.

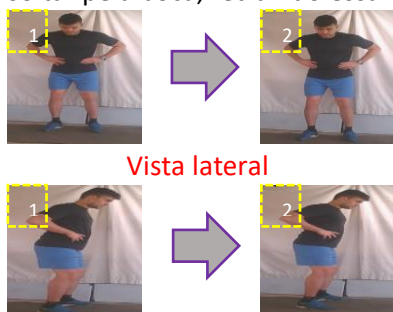




9. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, mãos unidas à frente do tronco, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Agachar, mantendo a coluna ereta em toda sua extensão, evitando passar os joelhos das pontas dos pés e rotacionar os quadris para dentro. Após isso, retornar à posição inicial. Realizar **15 repetições**.

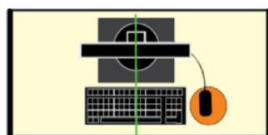


10. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, mãos apoiadas nos lados do abdômen, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Inclinar o tronco à frente, inspirar o ar pelo nariz, expandindo a região abdominal e soltar pela boca, retraindo essa região. Realizar **15 repetições**.



DICA DA SEMANA

Como posicionar o teclado e o monitor de um computador?



Durante um trabalho que requer utilização de um computador, deve-se observar o posicionamento do teclado e do monitor, os quais devem permanecer alinhados. Se há exigências de digitação de texto na maior parte do tempo, o teclado deve ser alinhado ao monitor, utilizando como referência a letra “H”. Caso haja necessidade excessiva de digitação numérica, deve-se ajustar a parte dos números para a mão dominante (JUSTIÇA FEDERAL, 2015).

Referências:

- AGUIA, L. U. B. Ginástica laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.l.:s.n], 2015. 124p.
- SENADO FEDERAL. Orientações ergonômicas. Brasília, 2015. Disponível em: Acesso em 19/06/2021.
- BRASIL. Lesões por esforço repetitivo. Biblioteca Virtual em saúde, 2009. Disponível em: . Acesso em 19/06/2021.