

Atenção

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)

Ginastica laboral compensatoria

- 1- Pescoço:** Na postura de pé, coluna ereta, abdome contraído, peito aberto e os braços soltos ao lado do corpo. deve-se olhar para cima e com as mãos juntas, o aluno irá fazer força sutilmente sobre o queixo, empurrando a cabeça para trás. Após isso ele irá aproximar o máximo que conseguir o queixo ao peito, fazendo uma sutil força com as mãos atrás da cabeça, na direção do chão. **2 x 20 segundos cada lado**



- 2-** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto e abdome contraído, e os braços soltos ao lado do corpo. O aluno irá aproximar uma das orelhas ao ombro, utilizando a mão do lado do ombro, ele irá realizar uma sutil força sobre a cabeça, puxando-a em direção ao ombro, primeiro de um lado depois do outro. **2 x 20 segundos cada lado**



- 3- Ombros:** Na posição ajoelhado, deve-se colocar o tronco por cima da coxa, com os braços estendidos à frente do corpo. O aluno irá afastar as mãos da cabeça, o máximo que conseguir tentando manter os quadris apoiados sobre os calcanhares. **2 x 20 segundos**



- 4-** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto e abdome contraído e os braços soltos ao lado do corpo. Levante os ombros e dirija-os para trás, em seguida para baixo, depois para frente e retornando no neutro, realizando um grande movimento circular no sentido posterior e invertendo o sentido ao fim de 10 a 15 repetições. **2 x 10 a 15 movimentos**



- 5- Braços:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído e os braços soltos ao lado do corpo. levante os braços para os lados, de forma que eles fiquem paralelos ao chão. Aponte seus dedos para fora e realize rápidos e pequenos círculos com os braços. Para frente e para trás. **2 x 10 movimentos cada lado**



- 6- Punhos:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído. e os braços soltos ao lado do corpo. Inicie os exercícios fletindo um ombro com o braço à frente, cotovelo estendido, apontando a palma da mão frente e depois para cima. Com a mão oposta, puxe os dedos (incluindo o polegar), em direção ao corpo. Agora, troque de lado e repita. na mesma posição, com o cotovelo estendido, o dorso da mão apontado para frente e os dedos apontados para o chão. Suavemente, pelo dorso da mão, e dedos puxe-os em direção ao corpo. Segure nesta posição e, na sequência, troque de lado e repita. **2 x 20 segundos cada lado**



- 7- Tronco:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto e abdome contraído os braços soltos ao lado do corpo. estender o braço direito à cima da cabeça em seguida fazer a inclinação lateral do corpo para a esquerda, retornar a posição central, trocar o braço e realizar a inclinação do tronco para direita. realizar movimentos cada lado alternadamente em seguida estender o braço esquerdo inclinando o corpo para direita. **2 x 10 a 15 movimentos cada lado alternadamente**



- 8- Quadril:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto e os braços soltos ao lado do corpo. deve estender os braços para cima e em seguida deverá fazer o movimento de enrolamento iniciando do pescoço, depois tronco, quadril permanecer na posição pelo tempo determinado em seguida fazer caminho inverso no retorno. **2 x 20 segundos**



- 9- Deite-se de lado.** Posicione-se de lado sobre o cotovelo e sobre a lateral do pé. Levante seus quadris para o ar, formando uma linha reta entre os tornozelos, quadris e ombros. Contraia o abdome e os glúteos. Abaixue seus quadris de volta ao chão, mantendo seu peso sustentado pelo cotovelo e pela lateral do pé. Pause e depois retorne à posição inicial. **2 x 10 movimentos cada lado**



- 10- Perna:** Apoiado com um joelho no chão e a sola do pé do lado oposto, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, um quadril fletido (dobrado), o outro estendido (esticado) e os dois joelhos fletidos. Movimentar o centro do corpo para frente, realizando hiperextensão do quadril anteriormente estendido. Ajoelhado, o aluno irá colocar um pé a frente do corpo. Após ele irá colocar a mão sobre o joelho da perna a frente, realizando uma sutil força com o corpo para frente. **2 x 20 segundos cada lado**



DICA DA SEMANA

Posição das pernas quando estiver sentado em uma cadeira.

Quando estiver sentado em uma cadeira, é muito importante que seus pés estejam tocando o solo e os joelhos fletidos (dobrados) em 90° graus, de forma que as coxas fiquem paralelas ao chão. Pessoas mais baixas, que não conseguem apoiar os pés no solo, devem utilizar um apoio (SENADO FEDERAL, 2015).



(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: Acesso em 19/06/2021.
- BRASIL. Lesões por esforço repetitivo. Biblioteca Virtual em saúde, 2009. Disponível em: Acesso em 19/06/2021.