

Ginástica Laboral de Relaxamento

A **GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO** é realizada **NO FIM DO EXPEDIENTE DE TRABALHO**, ela se caracteriza pela promoção da diminuição da fadiga, cansaço e tensões musculares causadas pela atividade laboral. (AGUIAR et al., 2015)

Recomendação

Os movimentos devem ser realizados respeitando os limites articulares, sendo executados até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.

Exercícios

1. **Alongamento de tibial anterior:** Sentado sobre uma cadeira, o aluno irá flexionar um quadril, rodando-o externamente e irá apoiar o tornozelo dessa perna sobre a coxa oposta. Após ele irá puxar sutilmente o pé para trás, a mão deverá estar sobre a região do antepé, **deve-se manter esta posição durante 20 segundos e após realizar o exercício com o outro pé. Realizar 2 séries com cada pé.**



VISÃO ANTERIOR

2. **Automassagem da região poplíteia:** Sentado ou em pé, o aluno irá realizar movimentos com os dedos médio, indicador e anelar, pressionando sutilmente a musculatura na região poplíteia (atrás do joelho), realizará movimentos anteroposteriores deslizando os dedos para frente e para trás sobre a região, e após realizará movimentos circulares no sentido horário e anti-horário. **Deve-se realizar 1 minuto de cada movimento.**



VISÃO ANTERIOR

3. **Inclinação lateral de tronco sentado:** Sentado sobre uma cadeira, o aluno irá realizar uma inclinação lateral de tronco, levando a mão do lado da direção do movimento próxima ao chão. ele irá rotacionar o pescoço mantendo o rosto direcionado para o chão. **Deve-se manter esta posição por 20**

segundos, realizando o movimento alternadamente entre o lado direito e esquerdo do tronco. Realizar 2 séries.



VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

4. **Circundução do quadril em pé:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno com as mãos na “cintura” irá realizar circundações (como se estivesse desenhando um círculo com o movimento do quadril) no sentido horário e anti-horário. **Realizar 20 repetições para cada sentido.**



VISÃO ANTERIOR

5. **Alongamento de flexores de quadris:** Ajoelhado, o aluno irá colocar um pé à frente do corpo. Após ele irá realizar uma sutil força com o corpo para frente, mantendo o tronco ereto, escápulas aduzidas e abdome contraído. As mãos podem ficar sobre a perna que está na frente ou na cintura, onde for mais confortável. **Deve-se manter essa posição durante 20 segundos, realizando o movimento em cada perna. Realizar 2 séries.**



VISÃO LATERAL

6. **Alongamento de isquiotibiais unilateral:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito

estufado”). O aluno com as mãos à frente do corpo, irá deslizá-las sobre os membros inferiores, inclinando o tronco para frente até onde o aluno consiga, mantendo os joelhos semiflexionados, tentando não “arquear” a coluna na região lombar, mantendo o máximo a curva da lordose lombar. Após o aluno manterá esta posição e estenderá o joelho de uma perna, **permanecendo nessa posição por 20 segundos**. Ao final, ele irá estender o joelho da perna oposta e **manter esta posição durante 20 segundos**.



VISÃO LATERAL

7. **Inclinação lateral e Flexão/Extensão cervical com as mãos no pescoço:** Sentado ou em pé, o aluno com as mão nas laterais do pescoço, irá realizar sutilmente o movimento de inclinação lateral, aproximando a orelha ao ombro, até onde a mão lhe permitir. Esse movimento deve ser executado para ambos os lados do corpo. Após, deve-se realizar o movimento de extensão, direcionando o olhar para cima, até onde a mão permita o movimento. E retornar realizando uma flexão, aproximando o queixo ao peitoral, até onde a mão lhe permita. **Deve-se realizar essa sequência de movimentos durante 1 minuto, realizando os movimentos lentamente.**



VISÃO ANTERIOR

8. **Automassagem da cervical:** Sentado ou em pé, o aluno irá realizar movimentos com o polegar ou com os dedos médio, indicador e anelar, pressionando sutilmente a musculatura na região posterior, até base da cabeça (nuca), realizará movimentos verticais deslizando os dedos para cima e para baixo sobre a “nuca”, e após realizará movimentos circulares no sentido horário e anti-horário. **Deve-se realizar 1 minuto de cada movimento.**



(MOVIMENTO CIRCULAR) (MOVIMENTO VERTICAL)
VISÃO POSTERIOR

9. **Automassagem do trapézio:** Sentado ou em pé, o aluno irá realizar movimentos com os dedos médio, indicador e anelar, pressionando sutilmente a região do músculo trapézio (região posterior do pescoço até os ombros), realizando movimentos látero-laterais deslizando o dedo para esquerda e para direita e depois movimentos circulares no sentido horário e anti-horário. **Deve-se realizar 1 minuto de cada movimento.**



(MOVIMENTO CIRCULAR) (MOVIMENTO LÁTERO-LATERAIS)
VISÃO POSTERIOR

10. **Alongamento de extensores de ombro:** Em pé, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído o aluno deve colocar a mão sobre a escápula do lado oposto. Após isso, ele deverá realizar força sutilmente sobre o cotovelo em direção a parte posterior do corpo. **E ele manterá essa posição durante 20 segundos, em cada braço e realizará 2 séries.**



VISÃO ANTERIOR

11. **Alongamento dos dedos:** Sentado ou em pé, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, o aluno irá encostar as palmas das mãos, na frente do peitoral. Após ele fará uma sutil força com os dedos de uma mão sobre a mão oposta. Levando os dedos em direção ao dorso da mão em extensão. **E ele manterá essa**

posição durante 20 segundos, realizando esse movimento em ambas as mãos repetindo o alongamento 2 vezes em cada mão.



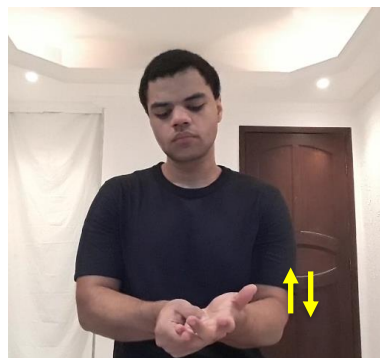
VISÃO ANTERIOR

12. **Alongamento dos Punhos:** Sentado ou em pé, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, o aluno irá encostar as palmas das mãos, dedos unidos na frente do peitoral. Após ele fará uma sutil força com uma mão sobre a mão oposta. Levando a palma da mãos e dedos em direção ao antebraço que permanece paralelo ao chão enquanto recebe a pressão do alongamento. **E ele manterá essa posição durante 20 segundos, realizando esse movimento em ambas as mãos repetindo o alongamento 2 vezes em cada mão.**



VISÃO ANTERIOR

13. **Automassagem das mãos:** Sentado ou em pé, com a palma da mão para cima, o aluno irá realizar movimentos com o polegar ou com os dedos médio e indicador, pressionando sutilmente a palma da mão, realizando movimentos anteroposteriores deslizando o dedo para frente e para trás sobre a palma da mão e movimentos circulares no sentido horário e anti-horário. **Deve-se realizar 1 minuto de cada movimento.**



(MOVIMENTO ANTEROPOSTERIOR)



(MOVIMENTO CIRCULAR)

VISÃO ANTERIOR

14. **Automassagem do antebraço:** Sentado ou em pé, com a palma da mão para cima, o aluno irá com as pontas dos dedos apalpar o antebraço com movimentos circulares no sentido horário e anti-horário, e após

realizar movimentos com o polegar ou com os dedos médio e indicador, pressionando sutilmente o antebraço, realizando movimentos anteroposteriores deslizando os dedos para frente e para trás sobre o antebraço. **Deve-se realizar 1 minuto de cada movimento.**

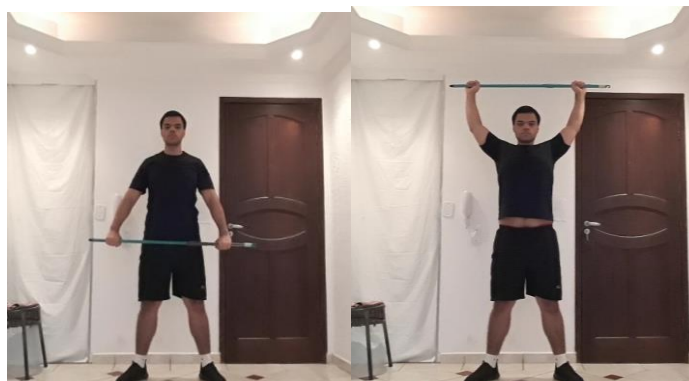


VISÃO ANTERIOR

15. **Exercícios respiratório com o bastão:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno segurando um bastão à frente do quadril, com a pegada em uma largura maior que a dos ombros. Com os cotovelos estendidos ele irá subir o bastão passando-o para trás da cabeça, durante este percurso do bastão, o aluno estará realizando uma **INSPIRAÇÃO**. Após o aluno irá retornar o bastão para posição inicial, realizando uma **EXPIRAÇÃO**. **Deve-se realizar 15 movimentos com uma inspiração de 5 segundos e uma expiração de 3 segundos.**



VISÃO LATERAL



VISÃO ANTERIOR

DICA DA SEMANA

Posição dos membros inferiores quando estiver sentado em um 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 ao solo, devem utilizar um apoio. (SENADO FEDERAL, 2015)



(SENADO FEDERAL, 2015)



(SENADO FEDERAL, 2015)

Bom treino!!

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.