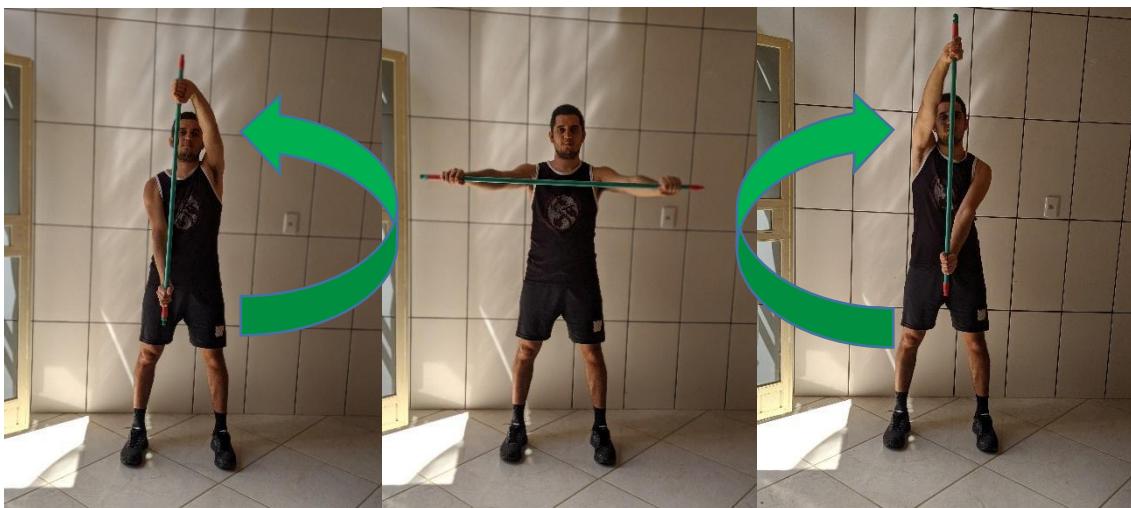


## Atenção

**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)

### Ginástica laboral preparatória

- 1- Ombro:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, segurando o bastão em suas extremidades, deve-se colocar o braço a frente do corpo. O bastão estará na horizontal, com isso o aluno irá realizar um movimento para deixá-lo na vertical, realizando um movimento circular. **2 x 10 a 15 movimentos cada lado**



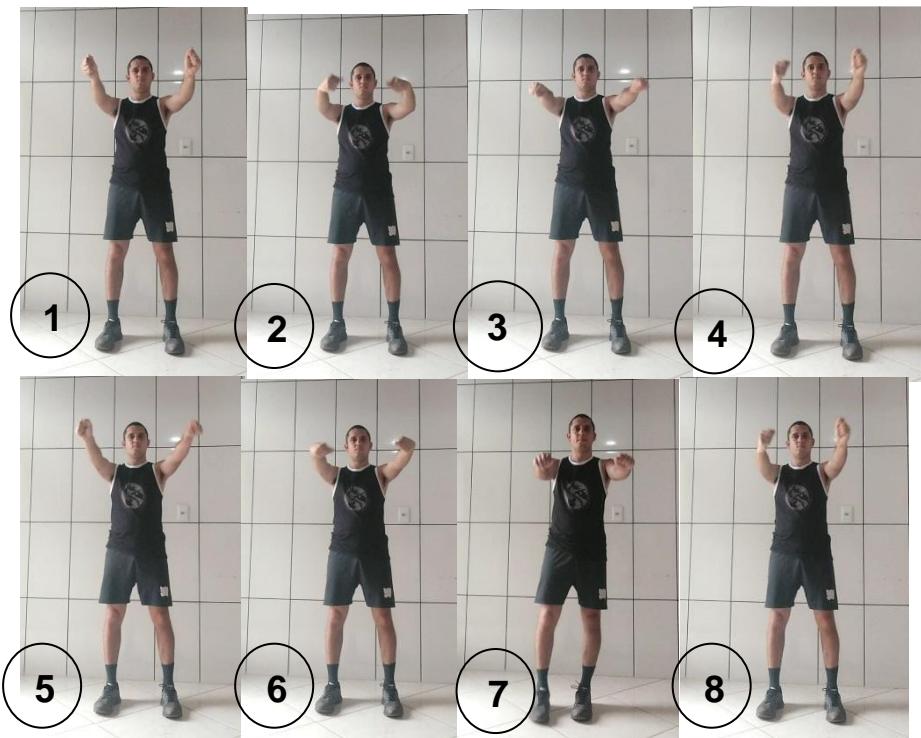
- 2- Sente -** se em uma cadeira, (olhando para frente, coluna ereta, abdômen contraído, peito aberto, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados) e com os braços dobrados formando um ângulo de 90º graus. Coloque as palmas das mãos para cima, feche as mãos e mantenha os polegares apontados para fora. Mantenha-se ereto, gire os ombros externamente deslocando os antebraços para fora horizontalmente e, então, gire-os de volta. **2 x 10 a 15 movimentos**



**3- Braços:** Fique em pé, em posição ereta (olhando para frente, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados e pontas dos pés voltadas para frente. Abduza os ombros, elevando 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 a 15 movimentos cada lado**



**4- Punhos:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno irá deixar os braços na altura dos ombros e com as mãos fechadas, realizará um movimento como se estivesse desenhando um círculo imaginário. **2 x 10 a 15 movimentos cada lado**



**5- Tronco:** Ajoelhado de lado para uma parede, apoiar o pé próximo a parede e à frente, fletindo o quadril e formando um angulo ângulo de 90° graus com o joelho. Manter coluna ereta, peito aberto e abdome contraído. Fletir e rotacionar externamente ambos ombros até que os braços estejam na altura do peito e paralelos ao chão, com cotovelos estendidos e palmas das mãos voltadas para dentro. Deve-se rotacionar o tronco e abrir o braço do lado oposto da parede até encostar ou aproximar o dorso da mão o mais próximo que conseguir da parede atrás do tronco. Manter a cabeça e olhar seguindo o movimento de rotação da mão. Em seguida retornar a à posição inicial, a qual as mãos estarão unidas na frente do peito. Após isso, trocar o posicionamento dos membros, realizando o mesmo movimento do lado oposto. **2 x 10 a 15 repetições cada lado.**



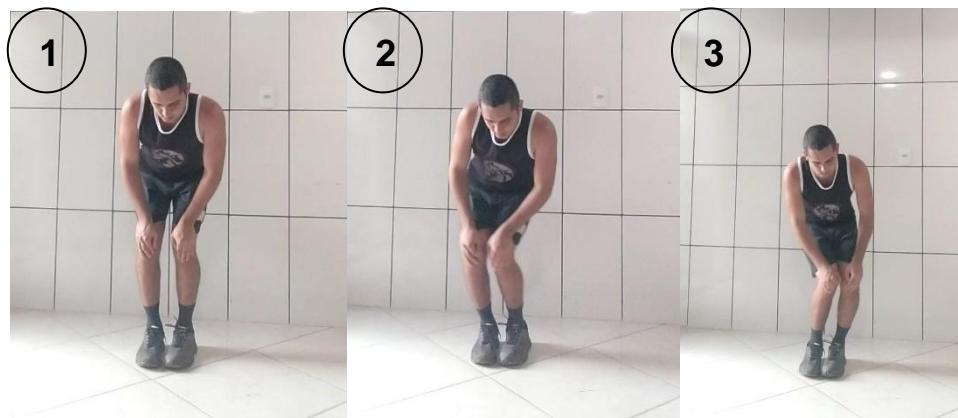
**6- Quadril:** Em pé, com os pés afastados lateralmente na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno com as mãos na cintura, irá realizar circunduções (como se estivesse desenhando um círculo com o movimento do quadril) no sentido horário e anti-horário. **2 x 10 a 15 movimentos cada lado.**



**7-** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, pontas dos pés voltadas para frente) e os braços soltos ao lado do corpo. Deve elevar os braços para cima, flexionando os ombros, mantendo os cotovelos estendido e palmas das mãos voltadas para frente e em seguida, deverá fazer o movimento de enrolamento, iniciando pelo pescoço, seguido do tronco e depois do quadril. Permanecer na posição pelo tempo determinado e, em seguida fazer caminho inverso no retorno à posição inicial. **2 x 10 movimentos**



**8- Joelhos:** Em pé, com as pernas próximas, joelhos semiflexionados, tronco pouco inclinado à frente, olhar voltado para o chão, de forma que a cervical (região do pescoço), permaneça alinhada com o restante da coluna e mãos apoiadas nos joelhos, realizar giro com os joelhos, para ambos lados. **2 x 10 a 15 movimentos para cada lado.**



**9- Perna:** Em posição de cócoras, com quadris e joelhos flexionados, tronco inclinado, coluna ereta em toda sua extensão, pontas dos pés voltadas para frente) com as pernas um pouco mais afastadas do que a largura dos quadris, e segurando as pontas dos pés. Estenda os joelhos, levando o quadril para o alto, sem desencostar as mãos dos pés. Deixe a cabeça alinhada com o restante da coluna para não sobrecarregar a cervical. Volte à posição inicial e repita. **2 x 10 a 15 movimentos**



**10-** Fique em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, joelhos semiflexionados. com os pés apoiados no chão e as mãos nos quadris ou com a uma mão segurando a parte de trás de uma cadeira para equilíbrio. Levante uma perna e balance-a para a frente e depois para trás como se fosse um pêndulo, de forma controlada. Retorne à posição inicial. **2 x 10 a 15 movimentos cada lado**



**DICA DA SEMANA****Como posicionar o teclado e o monitor de um computador?****DICA DA SEMANA****Como posicionar o teclado e o monitor de um computador?**

Durante um trabalho que requer utilização do 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).

**DICA DA SEMANA**

**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.