

GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA

A **GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA** é realizada **DURANTE A JORNADA DE TRABALHO**, ela se caracteriza como a interrupção da monotonia operacional do trabalhador. Dessa forma, realiza-se pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral. (AGUIAR et al., 2015)

EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS: Os movimentos realizados nos exercícios devem ser feitos sempre respeitando o limite articular, sendo executados até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.

EXERCÍCIOS

1. CIRCUNDUÇÃO DE OMBRO: Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés no chão na largura dos quadris. O aluno com os braços ao lado do corpo irá realizar o movimento de circundução do ombro, **realizando 15 movimentos no sentido horário e 15 repetições no sentido anti-horário.**



2. Circundução e flexão lateral de pescoço: Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés no chão na largura dos quadris. O aluno irá realizar o movimento de circundução de pescoço, **realizando 15 movimentos no sentido horário e 15 movimentos no sentido anti-horário.** Após o aluno irá realizar alternadamente flexões laterais de pescoço, aproximando o máximo que conseguir a orelha ao ombro. **Deve-se realizar 15 repetições para cada lado do corpo.**





VISÃO LATERAL

3. Circundução de punhos: Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés no chão na largura dos quadris, com as mãos juntas e dedos entrelaçados, à frente do peitoral. O aluno deve realizar movimentos de circundução com o punho. **Deve-se realizar 15 movimentos no sentido horário e 15 movimentos no sentido anti-horário.**



VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

4. Flexão de punho com as mãos fechadas: Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés nos chão na largura dos quadris, com os ombros flexionados e os cotovelos estendidos, deve se manter as mãos na altura do peitoral. Após o aluno ficará com as mãos abertas e voltadas para cima, em seguida irá fechar as mãos e flexionar os punhos. **Realizar 20 movimentos.**



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

5. Sentado em uma cadeira, com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, o aluno deve colocar uma das mãos a frente do peito, com a palma da mão para cima ele deve fazer uma extensão de punho. Com a mão contrária ele realizará uma sutil força sobre os dedos e palma da outra mão, puxando-os em direção ao corpo. Depois ele irá realizar o movimento de flexão de punho empurrando os dedos e dorso da mão, em direção ao corpo. Após o término desse tempo, ele deverá realizar o mesmo movimento com a mão contrária. **Deve-se realizar 2 séries de 20 segundos para cada movimento.**



VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

6. Flexão de tronco com rotação: Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés no chão na largura dos quadris, o aluno com as mãos a frente da testa, irá realizar uma flexão de tronco aproximando o tronco das coxas. Após realizará uma rotação de tronco direcionando o olhar para a lateral. **Deve-se realizar 10 repetições para cada lado do corpo.**

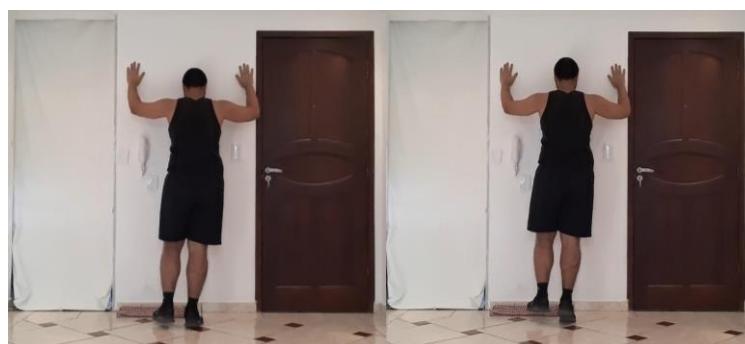


VISÃO ANTERIOR



VISÃO LATERAL

7. Panturrilha unilateral: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas. Apoiando sobre a parede ou cadeira, o aluno irá sustentar o peso do corpo sobre as pontas dos pés de um pé. Assim elevando o corpo, fazendo com que o calcâncar se afaste do chão e após retorne o mais próximo do chão sem encostá-lo. **Realizar 20 repetições.**



VISÃO POSTERIOR



VISÃO LATERAL

- 8.** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas. O aluno irá entrelaçar os dedos das mãos atrás do corpo e, subirá as mãos afastando-as do tronco. **Manter está posição durante 20 segundos. Realizar duas séries do alongamento.**



VISÃO LATERAL

- 9.** Em pé, com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, com os pés paralelos a largura dos ombros. Devem-se trazer os pés próximos a região glútea, com a mão do braço que está do lado do pé elevado, o aluno irá puxar suitamente o pé em direção ao corpo o aproximando aos glúteos. **Deve-se manter essa posição durante 20 segundos, em cada perna. Realizar 2 séries.**



VISÃO LATERAL

- 10.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, na borda do assento, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os quadris e pés no chão na largura dos quadris, o aluno irá estender o joelho de uma perna e manterá o tornozelo em dorsiflexão, mantendo os dedos para

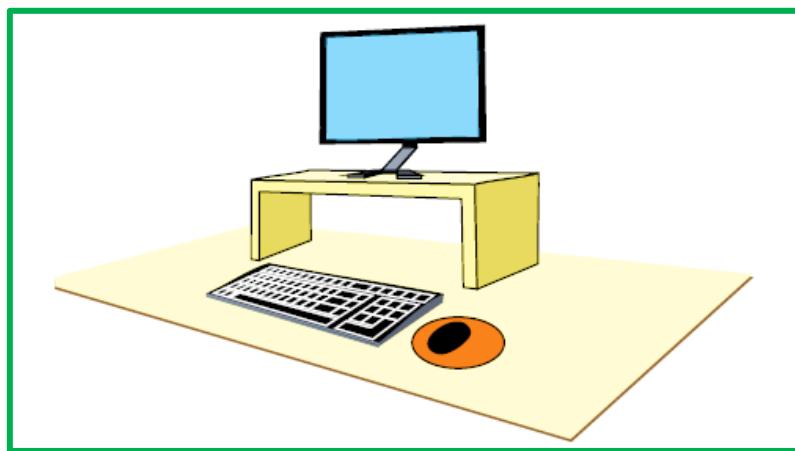
cima. Após o aluno irá realizar uma sutil flexão de tronco. **Realizar 2 séries de 20 segundos para cada perna.**



DICA DA SEMANA:

Organização do ambiente de trabalho em home office

Uma boa organização do ambiente de trabalho é essencial para a prevenção de doenças ocupacionais, para a motivação e satisfação do trabalhador. No trabalho em home office, o trabalhador deve buscar organizar seu espaço de trabalho, realizando ajustes simples e rápidos, definindo quais são os objetos e equipamentos mais utilizados. Dessa forma, a mesa de trabalho será organizada deixando os equipamentos e objetos mais utilizados próximos ao trabalhador. Os equipamentos e objetos menos utilizados podem ficar em um local mais distante. Esta organização permite que os espaços de trabalho fiquem livres para que o trabalhador consiga movimentar os braços e operar o mouse, deixando sem fios e cabos embaixo ou em cima da mesa, e com bom posicionamento dos equipamentos. Este planejamento colabora com a maior eficiência no trabalho além de diminuir movimentos repetitivos e displícentes na jornada de trabalho. (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. 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.