

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)

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

Ginástica Laboral Preparatória

Exercícios

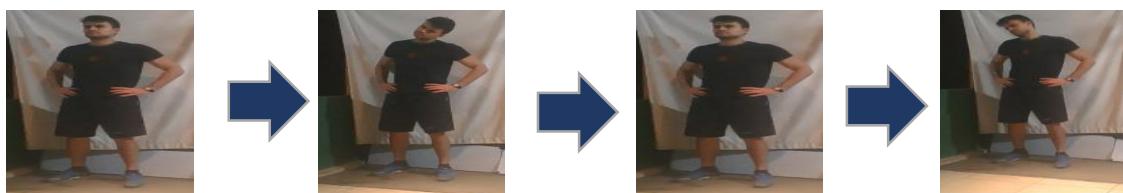
1. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, mãos apoiadas nos quadris, joelhos semiflexionados (ligeiramente dobrados) e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar a cervical, de forma que o queixo chegue o mais próximo entre as clavículas e o olhar se volte para o chão e, após isso, estender a cervical levando a cabeça para trás com queixo e o olhar direcionados para o teto, lentamente. **Realizar 10 vezes para frente e para trás.**



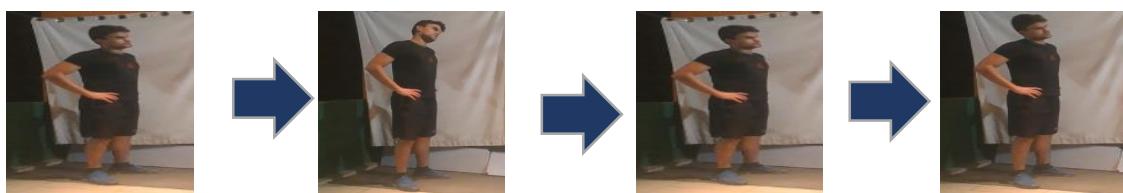
Visão lateral do exercício



2. Em pé, olhando para frente, com a coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito aberto), mãos apoiadas nos quadris, joelhos semiflexionados (pouco dobrados) e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Inclinar a cabeça lentamente para as laterais alternadamente, aproximando as orelhas nos ombros. **Realizar 10 vezes para cada lado.**



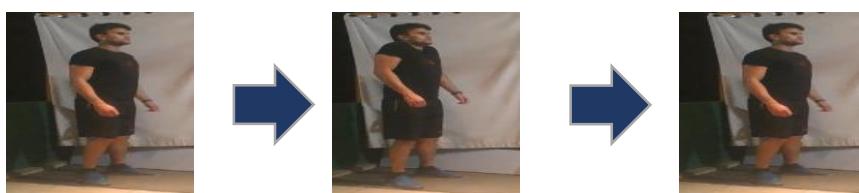
Visão lateral do exercício



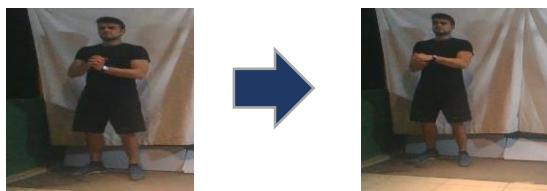
3. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, palmas das mãos abertas e voltadas para o corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados (ligeiramente dobrados) e pontas dos pés um pouco lateralizadas. Elevar os ombros até próximo à altura das orelhas, lentamente. Após isso, retornar para a posição inicial, em que os membros estarão na altura da parte inferior do pescoço. **Realizar 20 repetições.**



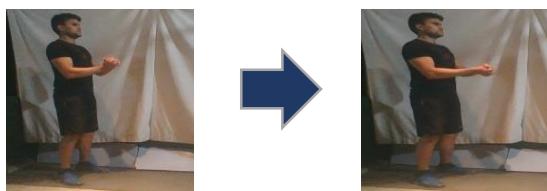
Visão lateral do exercício



4. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, joelhos semiflexionados (ligeiramente dobrados) e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) os cotovelos, entrelaçar os dedos e rotacionar os punhos para os dois lados. **Realizar 20 repetições para cada lado.**



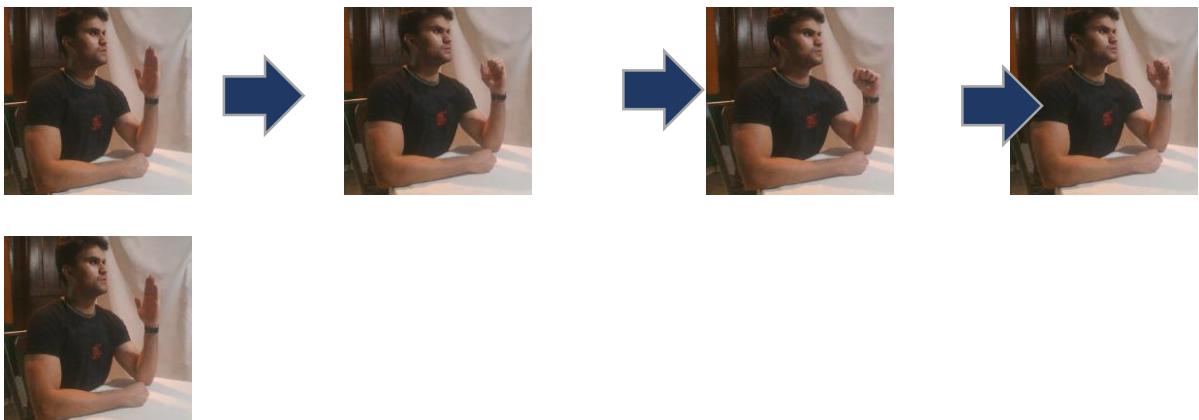
Visão lateral do exercício



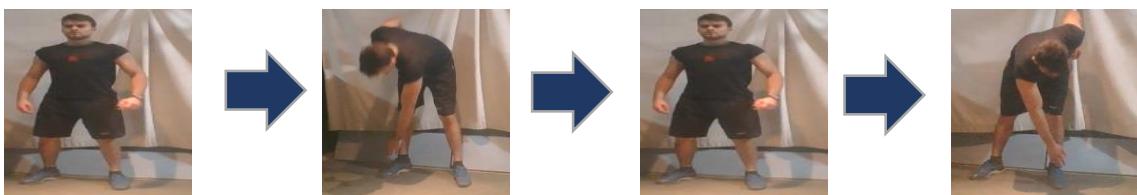
5. Sentado em uma cadeira, de frente para uma mesa, mantendo o olhar voltado para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto) e os braços com os cotovelos flexionados (dobrados) sobre a mesa. Elevar um antebraço, de forma que o membro fique na vertical, abrir a palma da mão e posteriormente ir fechando lentamente, de forma que, o processo de enrolamento se inicie pelas pontas dos dedos e finalize com as palmas das mãos fechadas. Após isso, abrir as mãos em um processo inverso, de forma a ir desenrolando a parte final até as pontas dos dedos. **Realizar 10 repetições em cada lado.**



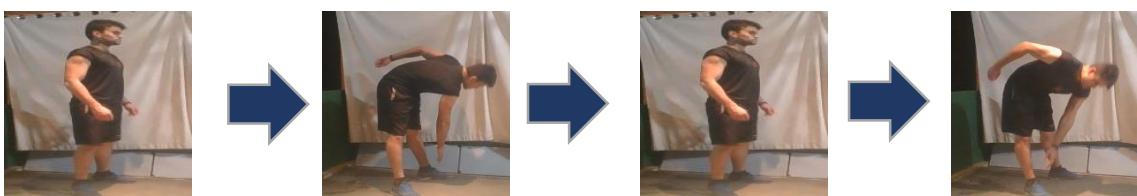
Visão lateral do exercício



6. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente além da largura dos quadris, pontas dos pés ligeiramente lateralizadas e braços ao lado do corpo. Flexionar (dobrar) o tronco lentamente e realizar rotação do tronco levando a mão direita ao pé, retornar à posição inicial e realizar para o outro lado em seguida, rotação com flexão do tronco levando a mão esquerda ao pé direito. Após isso, ficar em pé novamente, estendendo (esticando) o tronco lentamente e realizar mesmo procedimento para o lado oposto. **Realizar 10 repetições para cada lado.**



Visão lateral do exercício



7. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, ombros fletidos (dobrados), cotovelos estendidos (esticados), palmas das mãos voltadas para baixo na linha dos ombros, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelho semiflexionados (pouco dobrados) e pontas dos pés ligeiramente voltadas para as laterais. Agachar, flexionando os quadris e joelhos, manter joelhos na direção dos pés, evitando que ultrapassem as pontas dos dedos. Após isso, estender novamente as articulações anteriormente fletidas. **Realizar 20 repetições.**



Visão lateral do exercício



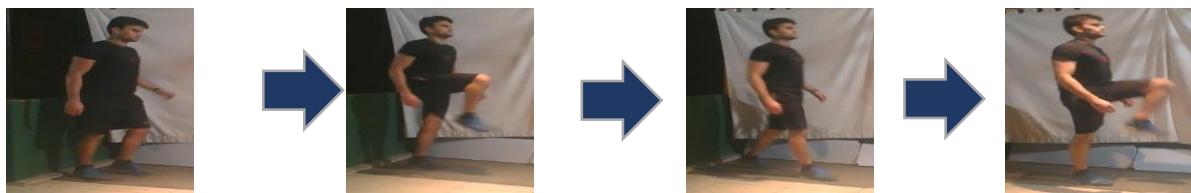
8. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, mãos apoiadas nos quadris, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados (ligeiramente dobrados) e pontas dos pés voltadas para frente. Movimentar os quadris para as laterais, lentamente, mantendo o abdome contraído e sem rotacionar os quadris. **Realizar 20 vezes para cada lado.**



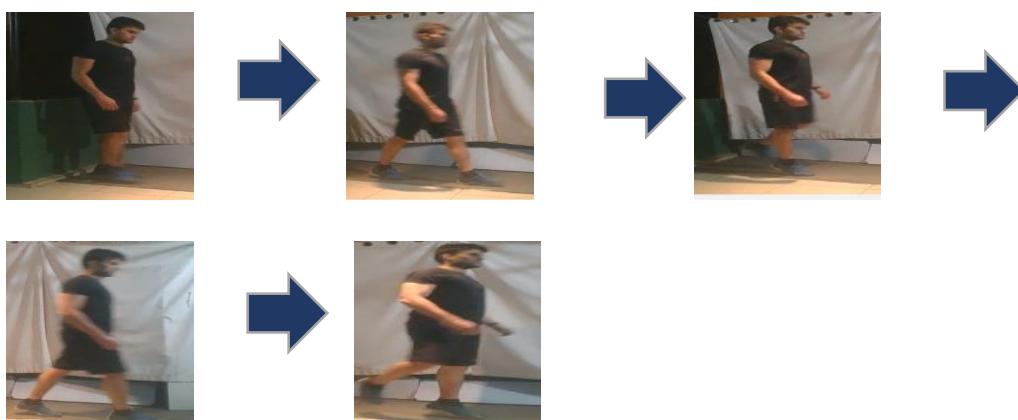
Visão lateral do exercício



9. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, palmas das mãos abertas, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros e pontas dos pés voltadas para frente. Dar um passo para frente, de forma a flexionar (dobrar) o quadril e joelho em 90°, até alinhar a última articulação com o umbigo. Manter a contração do abdome e do glúteo da perna de apoio. Manter o olhar num ponto fixo para facilitar o equilíbrio e caso sinta necessidade, apoie-se numa parede. Após isso, realizar mesmo procedimento com o lado oposto, e assim, sucessivamente. **Realizar 20 repetições.**



10. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, palmas das mãos abertas e voltadas para o corpo, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados (um pouco dobrados) e pontas dos pés voltadas para frente. Dar um passo para frente, realizar flexão plantar (ficar na ponta do pé) e retornar lentamente o calcanhar ao solo. Posteriormente realizar o mesmo com o outro membro e de forma sucessiva. Manter o olhar num ponto fixo para facilitar o equilíbrio e caso sinta necessidade, apoie-se numa parede. **Realizar 10 repetições.**



Dica da semana:**Melhor postura para abaixar-se**

Ao abaixar-se para pegar ou colocar algum objeto no chão, evite inclinar o tronco em um ângulo de 90º sem flexionar os joelhos, principalmente se o movimento for realizado de forma brusca. O recomendável, é progressivamente adotar a postura semiajoelhado quando estiver segurando algum objeto ou a postura agachada de cócoras. Em pé, com o tronco ereto e escápulas aduzidas e abdômen contraído, deve-se inclinar o tronco ligeiramente para frente colocando as mãos sobre os joelhos, flexionar os joelhos aproximando os quadris do solo lentamente, para adotar a postura de cócoras. Para colocar algum objeto no chão, no caso um objeto leve, em pé, com o tronco ereto e escápulas aduzidas deve-se inclinar o tronco ligeiramente para frente colocando a mão livre sobre o seu respectivo joelho, deixando a mão com o objeto a frente do tronco. Assim agachando até o objeto chegar ao solo. (FERREIRA, 2001)

**REFERÊNCIAS**

AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.l.:s.n], 2015. 124p.

FERREIRA, N.L. et al. Manual sobre ergonomia. Campinas: DGRH/SESMT da UNICAMP, Maio/2001.92 p.