

Atenção!!

- A **GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA**, é realizada em momentos de pausas, durante o expediente, para que se interrompa a monotonia do trabalho;
- São realizados exercícios que atuam na manutenção de regiões sobrecarregadas pelo trabalho (AGUIAR, L.U.B et al, 2015).

GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA

EXERCÍCIOS

1° Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, mãos abertas e apoiadas nos quadris, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados e pontas dos pés pouco voltadas para os lados. Rotacionar a cabeça 180°, fazendo um semicírculo. Iniciar levando a cabeça para baixo e deslizando o queixo sobre o peito para direita até o ombro e subir a cabeça deixando o queixo paralelo ao chão. Repetir para o lado oposto, voltar a baixar a cabeça e com o queixo sobre o peito levar até o ombro esquerdo. **(Realizar 10 repetições para cada lado).**



Visão lateral



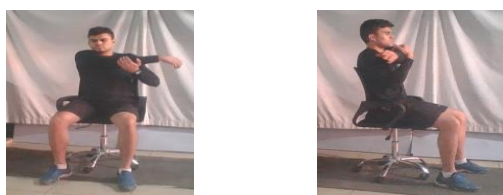
2° Sentado em uma cadeira, olhando para frente, queixo paralelo ao chão, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados em 90° e pontas dos pés voltadas para frente. Estender o pescoço inclinar a cabeça para trás, apontando o queixo o máximo para o teto que conseguir, segurar 3 segundos, e retornar para posição inicial **(Realizar 10 repetições).**



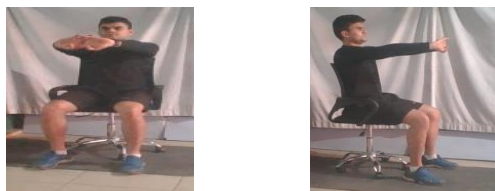
Visão lateral



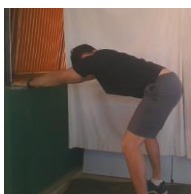
3° Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados em 90° graus e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) um ombro e aproximar o braço do tórax com a palma da mão voltada para trás e polegar para cima. Após isso, com apoio da mão oposta, puxar o cotovelo do outro braço contra o peito, sem exceder o limite articular **(Realizar durante 20 segundos em cada lado)**.



4° Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escapulas aduzidas (peito aberto), pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados em 90° graus e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar), rotacionar os ombros internamente e, após isso, entrelaçar os dedos, com as palmas das mãos voltadas para frente, exercendo leve pressão neste sentido, afastando as escapulas posteriormente, arredondando a coluna torácica suavemente sem exceder o limite articular **(Realizar 2 séries de 20 segundos em cada lado)**.



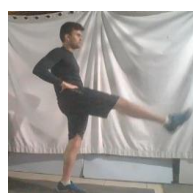
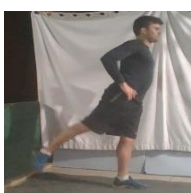
5° Em pé, de frente para uma janela ou algum lugar que possa apoiar as palmas das mãos, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e pontas dos pés voltadas para frente. Inclinar o tronco para frente, flexionando (dobrando) lentamente os quadris e joelhos, apoiar as duas palmas das mãos sobre uma beirada. Após isso, tentar deslocar o quadril para trás e fazer uma lordose lombar tentando levar o quadril para o alto, mantendo as mãos em contato com o local e a coluna ereta em toda sua extensão. **(Realizar 2 séries de 20 segundos).**



6° Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente além da largura dos quadris e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Segurar um cabo de vassoura, com as mãos distanciadas na largura dos ombros, flexionar os ombros posicionando o bastão acima da cabeça e inclinar o tronco com os membros elevados para um determinado lado, segurar por 20 segundos e, posteriormente, realizar para o lado oposto **(Realizar durante 20 segundos, para cada lado).**



7° Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos semiflexionados e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar um quadril (dobrar), mantendo o joelho estendido (esticado) e, após isso, hiperextender (esticar além do membro de apoio) o mesmo membro, sem perder o alinhamento do tronco e a contração dos músculos abdominais. Após realizar 10 repetições, fazer mesmo procedimento com o lado oposto. Como o exercício exige equilíbrio, poderá realiza-lo apoiado em algo estável **(Realizar 10 repetições em cada lado).**



Visão frontal



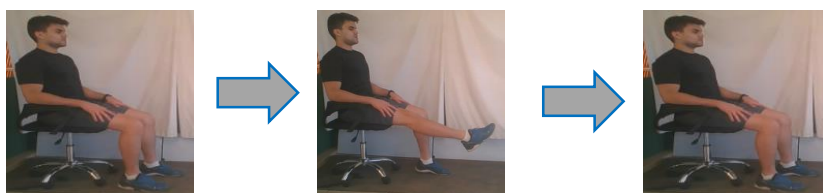
8º Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris e pontas dos pés voltadas para frente. Flexionar (dobrar) o tronco lentamente e tentar encostar as mãos nas pontas dos pés. Para isso, deverá iniciar flexionando a cervical, levando o queixo no peito, fletindo a dorsal, levando os ombros à frente, e contrair o abdômen, fletindo a coluna lombar, mantendo sempre os joelhos semifletidos, deixando a coluna dobrar sobre os quadris, e caso esteja confortável, tentar estender os joelhos lentamente. Ficar na posição 20 segundos e retornar. Voltar a semiflexionar os joelhos, manter o abdômen contraído e retornar lentamente a coluna lombar, seguida da dorsal, corrigir os ombros, abrindo-os e por último elevar a cabeça e posicionar o queixo paralelo ao chão. **(Realizar 2 séries de 20 segundos).**



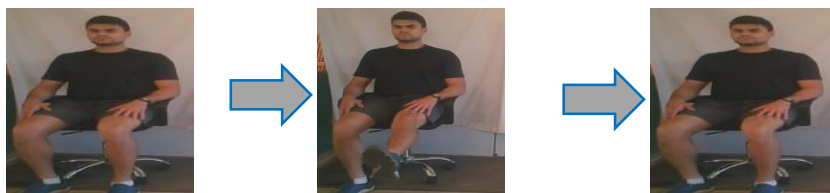
Vista lateral



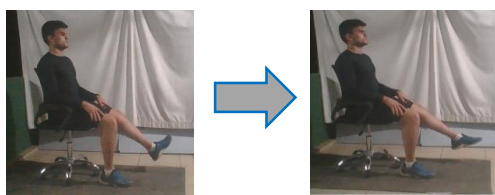
9º Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contrído, cotovelos fletidos (dobrados), antebraços apoiados na parte anterior das coxas, joelhos flexionados em 90° e pontas dos pés voltadas pra frente. Após isso, estender (esticar) e flexionar (dobrar) um determinado joelho, realizando 15 repetições. Na extensão do joelho não deixar os quadris deslizarem anteriormente na cadeira e fazer a extensão até o limite de sua flexibilidade sem provocar dor. Após isso, realizar mesmo procedimento do lado oposto **(15 repetições cada lado)**.



Visão frontal



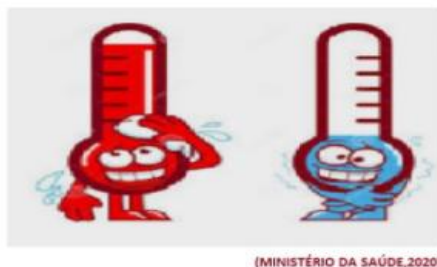
10º Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris, joelhos flexionados e pontas dos pés voltadas para frente. Retirar um membro do solo e rotacionar o tornozelo para os dois lados, desenhando um círculo com a ponta do pé no sentido horário e em seguida no sentido anti-horário. Após realizar todas repetições, executar mesmo procedimento com lado oposto **(Realizar 10 repetições para cada lado, em ambos membros)**.



DICA DA SEMANA

Cuidado com a temperatura e a qualidade do ar do ambiente de trabalho.

Durante a jornada de trabalho, deve-se atentar a temperatura ambiente, a qual deverá permanecer entre 20°C e 23°C (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Deixar as janelas abertas colabora para a entrada do sol e vento em todos os cômodos, permitindo que o ar fique em movimento, o que traz benefícios que impactam na **qualidade de vida** dos ocupantes do espaço



(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Referências:

- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral**: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.l.:s.n], 2015. 124p.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Cartilha de Ergonomia**: Aspectos relacionados ao posto de trabalho. 1°. ed. Brasília: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020. 15 p.