GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA

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.

EXERCÍCIOS

1. Sentado no chão à frente de uma cadeira apoiada na parede, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos fletidos, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas ("peito estufado"). O aluno irá apoiar a coluna no assento da cadeira, com a região escapular do dorso do tronco, após ele irá afastar as pernas do tronco e elevará os quadris do solo o máximo que conseguir. **Deve-se manter esta posição, contraindo os glúteos, durante 30 segundos ou quanto tempo suportar.**

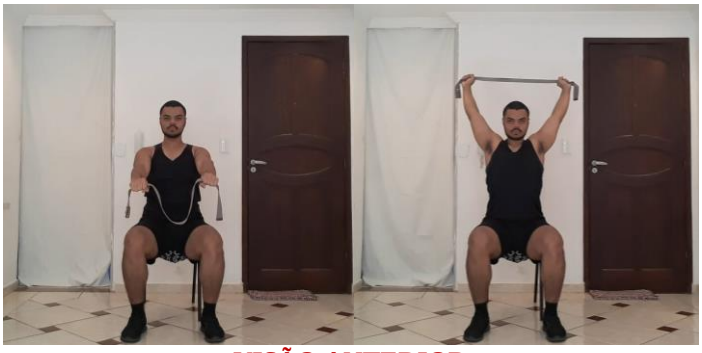
VISÃO ANTERIOR **VISÃO LATERAL**

2. Sentado em uma cadeira, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas ("peito estufado"). O aluno mantendo as mãos sobre as coxas, irá realizar uma rotação de pescoço para um determinado lado do corpo e posteriormente para o lado oposto. No movimento de rotação, o aluno irá direcionar o olhar para o lado do corpo, aproximando o queixo do ombro. **Realizar 15 movimentos para cada lado do corpo.**

VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

3. Sentado em uma cadeira, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno segurando um cinto ou uma toalha, à frente do tronco, irá flexionar os ombros passando o implemento para trás do corpo. Neste movimento, o aluno deve progressivamente afastar as mãos do centro do corpo. Os cotovelos devem se manter estendidos. O aluno deve ultrapassar a toalha ou cinto, o máximo que conseguir. Este movimento deve ser realizado lentamente. **Realizar 10 repetições.**



VISÃO ANTERIOR

4. Sentado em uma cadeira com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno com os membros superiores ao lado do corpo, irá realizar o movimento de circundução de ombro, realizando um círculo imaginário com os ombros. **Realizar 15 circunduções no sentido horário e 15 circunduções no sentido anti-horário.**

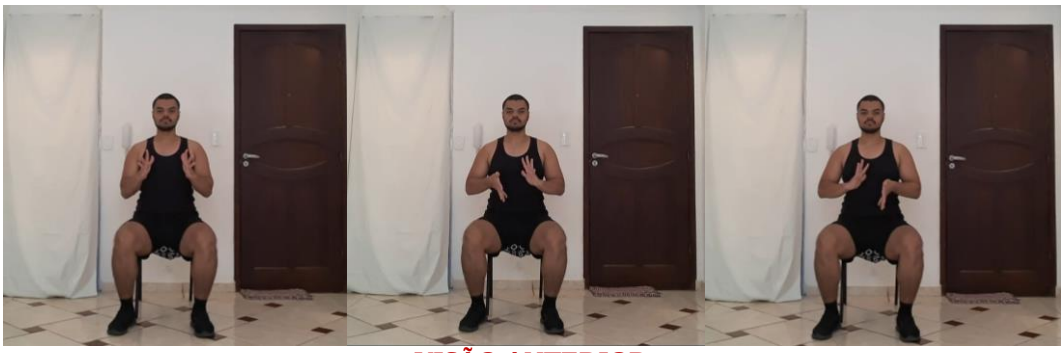
VISÃO ANTERIOR VISÃO LATERAL

5. Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno irá inclinar o tronco para frente mantendo cabeça, ombros e quadris alinhados e, com o membro superior estendido levará a mão do lado direito ao pé esquerdo, deslocando o braço esquerdo para trás do corpo. Esse movimento deve ser feito alternadamente em ambos os lados do corpo. **Realizar o movimento por 15 movimentos com cada membro superior.**

VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

6. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos ombros, abdome contraído, tronco ereto, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”) e pés ligeiramente lateralizados. O aluno com as mãos abertas à frente do tronco, irá realizar um desvio ulnar (inclinar o punho para o lado do dedo mínimo) com uma mão e um desvio radial (inclinar o punho para o lado do polegar) com a outra mão. Esse movimento deve ser feito alternadamente entre as mãos. **Realizar 20 movimentos com cada mão.**



VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

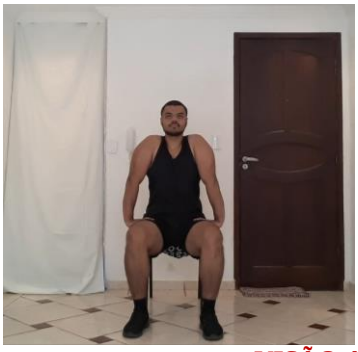
7. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos ombros, abdome contraído, tronco ereto, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”) e pés ligeiramente lateralizados. O aluno, a princípio, deverá ficar com as mãos abertas à frente do tronco, com uma mão supinada (para cima) e a outra pronada (para baixo). Após isso, o aluno irá inverter a direção das mãos, voltando a palma da mão supinada para baixo e a palma da mão pronada para cima, e em seguida, fechar as mãos. **Realizar 20 movimentos com cada mãos.**

VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

8. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos ombros, abdome contraído, tronco ereto, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”) e pés ligeiramente

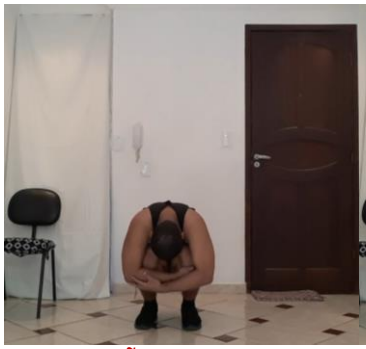
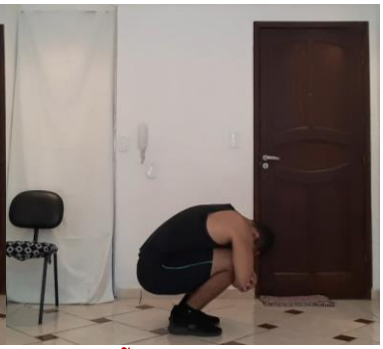
lateralizados. O aluno colocará as palmas das mãos sobre as coxas, de seu respectivo lado, com isso ele irá estender os cotovelos e realizará uma sutil força com os membros superiores em direção ao solo. **Deve-se manter esta posição durante 20 segundos**. Após, ele irá colocar o dorso da mão sobre as coxas, de seu respectivo lado, irá estender os cotovelos e realizará uma sutil força com os membros superiores em direção ao solo. **Deve-se manter esta posição durante 20 segundos. Realizar 2 séries para cada movimento.**



VISÃO ANTERIOR

VISÃO LATERAL

9. Em cócoras, tronco ereto, abdome contraído, escápulas aduzidas e olhar para frente, o aluno deve flexionar o tronco sobre os membros inferiores e abraçá-los, passando os braços em volta dos joelhos e realizando uma sutil força sobre o joelho, dando ênfase a dorsiflexão. Deve-se flexionar o pescoço. **Manter esta posição por 20 segundos. Realizar 2 séries.**

VISÃO ANTERIOR **VISÃO LATERAL**

10. Ajoelhado, deve-se realizar um movimento com o tronco sutilmente em direção a região posterior do corpo, levando as mãos ao chão. A região cervical deve acompanhar o restante da coluna, voltando o olhar para cima. Os glúteos não devem encostar nos calcanhares. **Deve-se manter essa posição durante 20 segundos. Realizar 2 séries do alongamento.**

VISÃO ANTERIOR **VISÃO LATERAL**

DICA DA SEMANA:

Qual nível de ruído aceitável no expediente de trabalho?

Para um melhor conforto no ambiente de trabalho o nível de ruído aceitável deve ser de 65 dB (A), conforme estabelecem a NRMTE 17 e a NBR Inmetro 10152. Os níveis de ruído acima dessa frequência podem ser prejudiciais à saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Referências:

- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.I.: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.