

Atenção

Ginástica Laboral Compensatória

São exercícios físicos realizados no meio do expediente de trabalho, que agem de forma terapêutica, para relaxar os músculos que trabalham em excesso durante a jornada de trabalho através da contração dos seus antagonistas.

Ginastica laboral compensatória

- 1- Pescoço:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, peito aberto, abdômen contraído, palmas das mãos apoiadas nos quadris, pernas abertas na largura dos ombros e pontas dos pés ligeiramente lateralizadas. Rotacione a cabeça lentamente para direita e posteriormente para esquerda, sem exceder o limite articular. **2 series de 20 repetições para cada lado.**



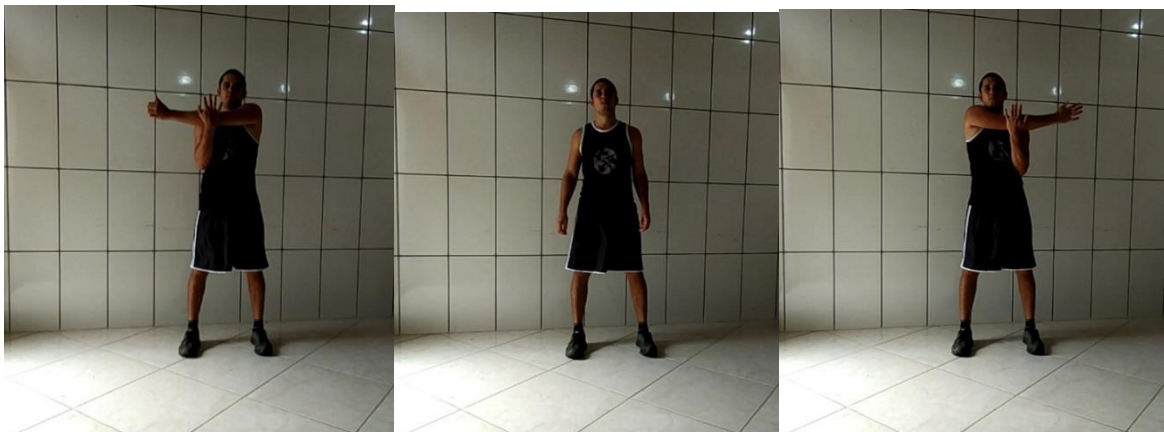
- 2- Ombro:** Em pé, segurando um bastão, de forma que, a pegada esteja um pouco maior que a largura dos ombros, olhando para frente, assumindo uma postura ereta, peito aberto, abdome contraído, pernas afastadas lateralmente na largura dos quadris. Elevar o bastão, para cima e atrás da cabeça, tentando levar o bastão o mais atrás que conseguir. Após isso, retornar para posição inicial, a qual o bastão estará próximo aos quadris. **2 series de 10 a 15 repetições**



- 3- Braço:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, joelhos semiflexionados, pernas afastadas lateralmente na largura dos ombros, abdômen contraído, e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Segurando um bastão com polegares apontados um para o outro e pegada um pouco maior que a largura dos ombros, flexionar os ombros levando o bastão atrás da cabeça com os cotovelos flexionados. elevar as mãos acima da cabeça fazendo a extensão dos cotovelos, em seguida voltar a posição inicial com o bastão atrás da cabeça e repetir o movimento. **Realizar 2 series de 10 a 15 repetições**



- 4- Braço:** Em pé, passar um membro superior à frente do tronco e, com a mão oposta, realizar leve pressão contra o cotovelo em direção o tronco. Olhar para frente, manter coluna ereta, abdômen contraído pernas afastadas na largura dos ombros e manter pontas dos pés voltadas para frente. **Realizar 2 series de 20 segundos com cada lado.**



- 5- Punhos:** Em pé, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”), unir as mãos entrelaçando os dedos a frente do corpo na altura do peito, .E fazer movimentos de rotação dos punhos desenhando um círculo no sentido horário e anti-horário. **Realizar 2 series de 10 repetições para cada lado.**



- 6- Tronco:** Comece ajoelhando com os joelhos na mesma distância dos quadris. Caminhe suas mãos para frente até que estejam alinhadas com os ombros e os joelhos alinhados com os quadris, mantenha o pescoço alinhado com a coluna. expire para puxar o umbigo para dentro junto à coluna e pressione o chão com as mãos e os joelhos, curvando a coluna para o alto, cabeça fletindo para baixo e quadril também, como se a cabeça quisesse tocar o cóccix como um gato bravo. Respire profundamente pelo menos três vezes nessa posição. após as 3 respirações, deve-se expirar o ar e olhar para cima, aumentar a lordose lombar, sem soltar o abdome, como se quisesse tocar o crânio no quadril e respirar mais 3 vezes nessa posição. **Realizar 2 series de 10 a 15 repetições**



- 7- Tronco:** 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 com as mãos ao lado da cabeça irá realizar uma flexão lateral de tronco, com ênfase na inclinação na região torácica. O movimento deve ser feito lentamente, respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita. **Realizar 2 series de 10 a 15 repetições para cada lado.**



- 8- Tronco:** Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, joelhos semiflexionados e pés afastados na largura dos quadris. deve flexionar os ombros elevando os braços acima da cabeça e em seguida deverá fazer o movimento de flexão do tronco ao expirar o ar dos pulmões tentando tocar o chão com as mãos, em seguida fazer uma inspiração e extensão do tronco voltando os braços para a posição inicial e o tronco ereto. **Realizar 2 series de 10 a 15 repetições.**



- 9- Quadril:** Ajoelhe-se no chão com os joelhos alinhados com os ombros. coloque uma das mãos no quadril e flexione o tronco lateralmente para o lado oposto e abduza o ombro até a mão se apoiar no chão na direção do joelho de apoio, mantendo o cotovelo estendido distribua o peso do corpo entre a mão e joelho de apoios e abduza o quadril oposto com o joelho estendido, retirando o pé do chão. ele o membro inferior, mantendo o alinhamento com o tronco e retorne o pé próximo ao chão mais sem toca-lo. **Realize 2 series de 10 a 15 repetições para cada lado.**



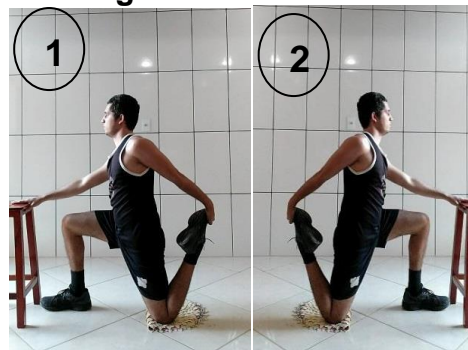
- 10-Quadril:** Deite-se de costas, cabeça apoiada, mantenha a curvatura da coluna cervical neutra, coluna lombar totalmente apoiada no chão, abdome contraído e os braços ao lado do tronco com palmas das mãos apoiadas no chão. Flexione um quadril a 45 graus em direção ao teto, mantendo o joelho estendido, enquanto o membro inferior oposto fica apoiado no chão. Faça 10 movimentos circulares para fora com o membro inferior elevado e depois 10 movimento para dentro. **Realize 2 séries de 10 movimentos para cada lado com cada membro inferior.**



11-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 circundações (como se estivesse desenhando um círculo com o movimento do quadril) no sentido horário e anti-horário. **Realize 2 séries de 10 a 15 movimentos para cada lado.**



12- Quadril: De frente para o espaldar com um dos joelhos no colchonete e o outro em flexão de 90 graus com o pé no chão; mãos no espaldar, peito aberto, tronco ereto, abdome contraído. Manter o joelho apoiado no colchonete flexioná-lo até próximo do glúteo com auxílio da mão do mesmo lado, mantendo uma extensão do quadril de aproximadamente 10 graus. **Realize 2 séries de 30 segundos em cada lado.**



Dica da semana:

Opção de postura para utilizar os dispositivos moveis

Sentado em uma cadeira, mantenha a cabeça em uma posição neutra (queixo paralelo ao chão), evitando flexão ou extensão do pescoço. A coluna deve manter as curvas naturais da coluna e apoiada sobre o encosto da cadeira e pode-se posicionar um travesseiro sob os joelhos, quando em poltrona deve elevar os braços levando o celular até a altura dos olhos, mantendo uma distância aproximadamente de 40 centímetros. Mantenha os cotovelos apoiados, não havendo apoio, utilize travesseiros ou um suporte de celular ou tablet apropriado com apoio de membros superiores. (ANDRADE et al. 2020)



Fonte: sbot.org.br⁵

Referências:

- ANDRADE, R. F. et al. COVID-19: orientações ergonômicas para o home office (teletrabalho). In: BATISTA, M. H.; DIÓGENES, S. S.; BARREIRA FILHO, E.B. Trabalho em tempos de COVID-19: orientações para a saúde e segurança. Fortaleza. No prelo, 2020.