

Atenção

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)

ORIENTAÇÃO: O movimento deve ser feito lentamente, respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.

Ginástica laboral preparatória

1- PESCOÇO: Em pé, pés afastados na largura dos quadris, joelhos semifletidos, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Com os braços soltos ao lado do corpo e a cabeça inclinada para um lado. Delicadamente gire seu pescoço em uma direção em um grande círculo. Retorne para a posição inicial e repita o movimento para o outro lado. **Realizar 2 series de 10 movimentos para cada lado.**



2- Ombros: Sentado com a coluna ereta e escápulas aduzidas, o aluno com os braços a frente do corpo, deixará os cotovelos e ombro alinhados, os cotovelos ficarão flexionados e as palmas da mão viradas uma para outra. Após o aluno irá abduzir os ombros levando os cotovelos o máximo que conseguir para trás do corpo aduzindo as escápulas (estufando o peito). Depois ele irá retornar os cotovelos a frente do corpo encostando um cotovelo ao outro. 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 20 repetições.**



3- Ombros: Na postura de pé, coluna ereta, peito aberto e abdome contraído e os braços soltos ao lado do corpo. Levante os ombros e dirija-os para trás, em seguida para baixo, depois para frente e retornando no neutro, realizando um grande movimento circular no sentido posterior e invertendo o sentido ao fim de 10 a 15 repetições. **2 series de 10 a 15 repetições.**



4- Antebraços: Em pé, pés afastados na largura dos quadris, joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído olhando para frente e com as escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para realizar uma repetição, o aluno deixará seus membros superiores ao lado do corpo, com as palmas das mãos para trás e mãos fechadas, após ele irá “dobrar” (flexionar) o cotovelo rotacionando os antebraços deixando as palmas das mãos para cima. O movimento deve ser feito respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita. **Realizar 2 séries de 15 repetições.**



5- Punhos: Sentado sobre uma cadeira, o aluno com a coluna ereta abdome contraído e escápulas aduzidas, deixando as mãos levantadas paralelas aos ombros. O aluno com as mãos fechadas e palmas voltadas para o tronco, irá realizar o movimento de desvio ulnar aproximando o dedo mínimo ao antebraço. E após o movimento de desvio radial aproximando o máximo possível o polegar ao antebraço. **Realizar 20 inclinações radial e 20 inclinações ulnar.**



6- Punhos: Sentado sobre uma cadeira, o aluno com a coluna ereta abdome contraído e escápulas aduzidas, deixando as mãos levantadas paralelas aos ombros, antebraços em neutro com palmas das mãos voltadas uma para a outra. O aluno irá realizar o movimento de flexão dos punhos, aproximando as palmas das mãos dos antebraços. E após o movimento de extensão dos punhos, levando os dorsos das mãos em direção aos antebraços. **Realizar 20 flexões e 20 extensões.**



7- Dedos: Na posição sentada, coluna ereta, abdome contraído, flexione os ombros deixando-os à altura do peitoral, estenda seus dedos, abrindo as mãos, que estarão direcionada para o solo. Conte até 5 e flexione os dedos, fechando as mãos firmemente. Conte até cinco novamente em seguida estenda os dedos. **2 series de 10 a 15 repetições.**



8- Tronco: Em pé, com os pés mais afastados que a largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Coloque os membros superiores abduzidos (abertos) nas laterais, paralelos ao chão, com as palmas para baixo. Flexione o tronco, girando em direção ao lado esquerdo. E Leve a mão direita ao pé esquerdo, enquanto o membro superior esquerdo se estende para trás, com a mão apontando em direção ao teto. **Realize 2 series de 10 a 15 repetições cada lado, alterando os lados.**



9- Tronco: Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre as laterais da cabeça acima das orelhas e pés nos chãos na largura dos quadris. O aluno irá realizar o movimento de flexão de tronco aproximando o tronco das coxas, mantendo a coluna ereta o máximo que conseguir, e após retornará à posição inicial. **Realizar 2 series de 20 repetições.**



10-Quadris e joelhos: Comece em pé, coluna ereta, abdome contraído, peito aberto, afaste os pés o máximo que conseguir com as pontas dos pés apontadas para frente. Flexione os ombros até os membros superiores estarem na altura do peito com mão unidas e dedos entrelaçados. Flexione o joelho esquerdo, deslocando o peso do corpo para ele, enquanto mantém o joelho direito estendido. O joelho esquerdo deve estar alinhado com o tornozelo e pé esquerdos. Respire profundamente pelo menos três vezes nessa posição e então repita para o outro lado. **Realize 2 series de 20 segundos cada lado.**



11-Sentar e levantar: Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos ombros, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito estufado”) e pés ligeiramente lateralizados. O aluno irá se levantar sem o apoio das mãos e depois sentar novamente. Deve-se apoiar a cadeira contra uma parede para que não haja risco da cadeira deslizar posteriormente. **Realizar 2 series de 15 repetições.**



12-Tornozelos: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Apoиando sobre a parede ou cadeira, o aluno irá sustentar o peso do corpo sobre as pontas dos pés. Assim elevando o corpo, fazendo com que o calcanhar se afaste do chão e após retorne o mais próximo do chão sem encostá-lo. **Realizar 2 series de 10 a 15 movimentos.**



DICA DA SEMANA**SINAIS DE ALERTA DO SEU CORPO**

Quando se trabalha em um local não adequado ergonomicamente, alguns sinais e sintomas adversos podem aparecer, comprometendo a integridade e a funcionalidade do trabalhador, como por exemplo, fadiga mental, formigamento, fraqueza muscular e dificuldade para dormir. Neste contexto, a ginástica laboral é extremamente importante para minimizar tais problemas. Previna e cuide de sua saúde. Separe, diariamente, um momento para sua prática (ANDRADE et al, 2020).

DICA DA SEMANA**SINAIS DE ALERTA DO CORPO.**

(ANDRADE et al, 2020)

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.