

GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO

A **GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO** é realizada **NO FIM DO EXPEDIENTE DE TRABALHO**, ela se caracteriza pela promoção da diminuição da fadiga, cansaço e tensões musculares causadas pela atividade laboral. (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. Para realizar o exercício deve-se adotar a postura inicial: Em pé, os pés devem estar lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, escápulas aduzidas e olhar para frente. Com isso, para realizar 1 repetição do exercício, o aluno irá realizar uma rotação de pescoço para o lado esquerdo do corpo. No movimento de rotação, o aluno irá direcionar o olhar para o lado esquerdo do corpo, aproximando o queixo do ombro. **Realizar 15 movimentos alternadamente para cada lado do corpo.**



2. Para realizar o exercício deve-se adotar a postura inicial: Em pé, os pés devem estar lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, membros superiores ao lado do corpo, escápulas aduzidas e olhar para frente. Com isso, para realizar 1 repetição do exercício, o aluno irá fletir os ombros e os cotovelos levando as mãos para trás do tronco, encostando as palmas das mãos, simultaneamente, o aluno irá realizar uma sutil extensão de na região torácica. **Realizar 20 repetições.**



3. Para realizar o exercício deve-se adotar a postura inicial: Em pé, os pés devem estar lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, membros superiores ao lado do corpo, escápulas aduzidas e olhar para frente. Com isso, para realizar 1 repetição do exercício, o aluno irá retirar um pé do chão, estendendo o quadril e após fletindo o quadril, mantendo o tronco estático, o joelho estendido e o tornozelo em dorsiflexão. O movimento deve ser fluído, como se fosse um pêndulo.
- Realizar 15 movimentos para cada membro inferior.**



4. Ajoelhado, para realizar o exercício, o aluno irá colocar um pé a frente do corpo, após irá fletir o tronco sobre essa perna, estendendo a perna oposta para trás deixando seu joelho no chão. E apoiar com as duas mãos ao chão, deixando-as paralelas aos ombros. Dessa forma, deve-se retirar o joelho do chão (caso tenha

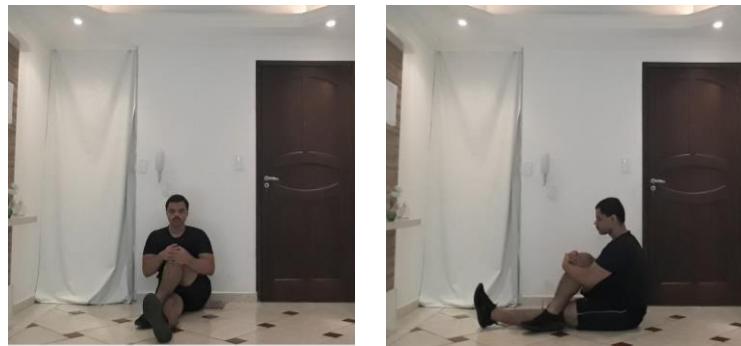
dificuldade, pode-se fazer o exercício com o joelho apoiado) e na sequência rotacionar o tronco elevando o membro superior do lado da perna de trás, a cervical deve rotacionar juntamente com o membro superior, acompanhando seu movimento. **Realizar 15 movimentos para cada lado do corpo.**



5. Em cócoras, com as pernas mais afastadas e joelhos lateralizados. O aluno irá juntar as palmas das mãos a frente do tronco e colocar os cotovelos na região próxima aos joelhos. Fazendo uma sutil força com os cotovelos para trás. **O aluno irá manter esta posição durante 20 segundos. Realizar 2 séries.**



6. Sentado, com a coluna ereta, membros inferiores a frente do tronco, os joelhos estendidos e tornozelos em dorsiflexão. O aluno irá passar o pé por cima do joelho, apoiando-o do lado de fora do membro inferior estendido. Em seguida, com os membros superiores o aluno irá abraçar o membro fletido e puxá-lo sutilmente em direção ao seu tronco. **Deve-se manter essa posição durante 20 segundos. Realizar 2 séries, para cada membro inferior.**



7. Para realizar o exercício deve-se adotar a postura inicial: Em pé, os pés devem estar lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, membros superiores ao lado do corpo, escápulas aduzidas e olhar para frente. Com isso, para realizar 1 série do exercício, o aluno irá aproximar a orelha direita do ombro direito, realizando uma sutil força com a mão direita sobre a cabeça, puxando-a em direção ao ombro. Deve-se manter esta posição por 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos alternadamente para cada lado do corpo.**



8. Para realizar o exercício deve-se adotar a postura inicial: Em pé, os pés devem estar lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, membros superiores ao lado do corpo, escápulas aduzidas e olhar para frente. Com isso, para realizar 1 série do exercício, o aluno irá entrelaçar os dedos atrás do tronco e estenderá os ombros afastando as mãos da região lombar. Após ele irá realizar uma flexão de tronco, aproximadamente em 90°, e manterá esta posição durante 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



9. Para realizar o exercício deve-se adotar a postura inicial: Em pé, os pés devem estar lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, membros superiores ao

lado do corpo, escápulas aduzidas e olhar para frente. Com isso, para realizar 1 série do exercício, o aluno irá entrelaçar os dedos com as palmas para “fora” à frente da cabeça, e elevará as mãos acima da cabeça. Após deve-se tentar aproximar os ombros da orelha, estendendo os cotovelos e realizando sutilmente força para cima. Deve-se manter essa posição durante 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



10. Para realizar o exercício deve-se adotar a postura inicial: Em pé, os pés devem estar lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, membros superiores ao lado do corpo, escápulas aduzidas e olhar para frente. Com isso, para realizar 1 série do exercício, o aluno irá fletir o ombro esquerdo deixando a mão à frente do peito, com o antebraço supinado (palma da mão para cima), com isso ele irá realizar uma extensão de punho (dobrando o punho e apontando os dedos para o chão). E com a mão contrária realizará uma sutil força sobre os dedos e palma da mão, puxando-os em direção ao corpo. Deve-se manter esta posição durante 20 segundos. Depois ele irá pronar o antebraço (palma da mão para baixo) e fletir o punho (dobrando o punho e apontando os dedos para o chão). E com o auxílio da mão contrária irá puxar os dedos e dorso da mão, em direção ao corpo. E manterá esta posição durante 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos alternadamente entre as mãos.**



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).



(ANDRADE et al., 2020)

Referências:

- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.I.:s.n], 2015. 124p.
- 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. Trabalhos em tempos de COVID-19: Orientações para saúde e segurança. Fortaleza. No prelo, 2020.