

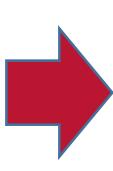
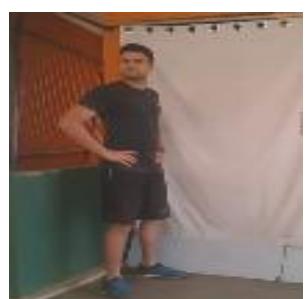
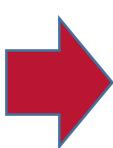
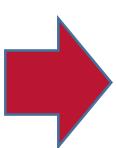
**Atenção!!**

- 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, mantendo a coluna ereta, as escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, mãos apoiadas nos quadris, joelhos semiflexionados, pés afastados lateralmente na largura dos quadris e pontas ligeiramente lateralizadas. Rotacionar lentamente a cabeça para direita e para esquerda, tentando alinhar o queixo com o ombro, sem exceder o limite articular. **Realizar 20 repetições para cada lado.**



2. Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, joelhos semiflexionados, pés afastados lateralmente na largura dos quadris e pontas pouco lateralizadas. Flexionar a cervical (dobrar o pescoço) apoiar as palmas das mãos na parte posterior da cabeça e exercer leve pressão para baixo, tentando trazer o queixo entre as clavículas. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá retirar as mãos, estender a cervical, retornando para posição inicial. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



3. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, o abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito estufado), joelhos semiflexionados, pés afastados lateralmente na largura dos quadris e pontas ligeiramente lateralizadas. Abduzir os ombros (afastar os braços lateralmente), flexionar os cotovelos, passar os antebraços por trás da cabeça, apoiar uma mão no cotovelo do membro superior oposto e puxar o cotovelo para o lado contrário, flexionando lateralmente o tronco para o lado que se está puxando o cotovelo. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá retirar a mão, do cotovelo, retornar o tronco para posição neutra e aduzir os ombros (aproximar os membros superiores do tronco). **Realizar 2 séries de 20 segundos para cada lado.**



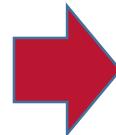
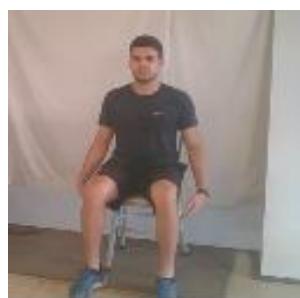
4. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, o abdômen contraído, as escápulas aduzidas (peito estufado), joelhos flexionados em 90 º, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Deverá abduzir os ombros (afastar os braços lateralmente), até que os membros superiores fiquem paralelos a cabeça, entrelaçar os dedos, virar as palmas das mãos para cima e exercer leve pressão dos membros superiores para trás e para cima. Após ficar nesta posição por 20 segundos, deverá separar as mãos e retornar os membros superiores para o lado do corpo. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



5. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito estufado), joelhos flexionados, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente, mãos apoiadas na parte antero-superior das coxas e pontas dos pés voltadas para frente. Inclinar a cabeça, hiperextendendo a cervical (pescoço) e a região torácica. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, retornar para posição inicial. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



6. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, cotovelos estendidos com pamas das mãos voltadas para a cadeira, joelhos flexionados na linha dos quadris, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Flexionar (dobrar direcionando dorso das mãos para o chão e dedos para a cadeira) e estender (esticar direcionando palmas das mãos para o chão e dedos para lados opostos da cadeira) os punhos. Manter ombros afastados das orelhas durante o exercício. **Realizar 20 repetições.**



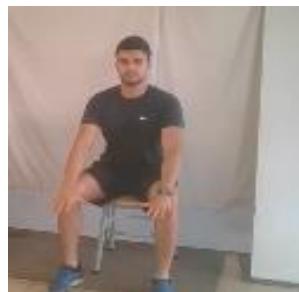


7. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito aberto), braços ao lado do corpo, joelhos flexionados (dobrados) e pontas dos pés voltadas para frente. Elevar os ombros, aproximando-os das orelhas, sustentar essa posição por três segundos, depois retornar para posição inicial. **Realizar 20 repetições.**



8. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito estufado), cotovelos ligeiramente fletidos (dobrados), palmas das mãos apoiadas nos joelhos, joelhos flexionados na linha dos quadris, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Com os dedos das mãos semiflexionados, estender e abrí-los o máximo que conseguir e, em seguida, semiflexionar (posição relaxada dos dedos novamente lentamente). **Realizar 20 repetições.**

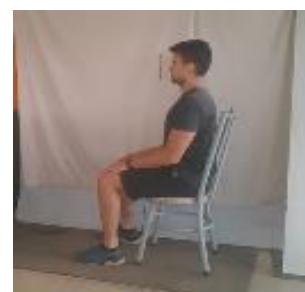


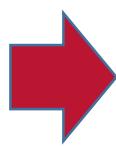
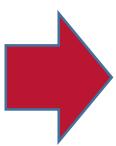


9. Semiajoelhado, mantendo apoiados no solo, a sola do pé do membro inferior anterior e o joelho do posterior, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, pés afastados lateralmente na largura dos quadris, joelhos fletidos (dobrados) e membros superiores ao lado do corpo. Deverá puxar o dorso do pé que está atrás com a mão do mesmo lado, aproximando o pé, dos glúteos. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada lado.**



10. Sentado em uma cadeira, olhando para frente mantendo coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito estufado), braços ao lado do corpo, cotovelos fletidos (dobrados), palmas das mãos apoiadas na parte antero-inferior das coxas, joelhos flexionados na linha dos quadris, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Realizar flexão plantar (ficar na ponta do pé) elevando o máximo que conseguir os calcanhares do chão e posteriormente aproximar novamente os calcanhares do solo, sem tocá-lo. **Realizar 20 repetições.**



**DICA DA SEMANA****QUAL MELHOR MOBILIÁRIO A SER ADQUIRIDO PARA TRABALHO EM HOME OFFICE?**

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Quando for adquirir algum mobiliário para melhorar seu conforto em um trabalho realizado na posição sentada, deve-se atentar na escolha daqueles que possuem regulagens. Quanto mais possibilidades de regulagens, mais o trabalhador conseguirá adequá-la às suas características individuais, como a altura, largura dos quadris, tamanho de tronco, comprimento de membros inferiores, entre outros aspectos antropométricos. Essas regulagens podem ser observadas, por exemplo: na altura e distância do encosto da cadeira, altura e distância entre si dos apoios de braços da cadeira e na altura do monitor do computador (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. 1º. ed. Brasília: MINISTÉRIO DA SAÚDE.2020.15p.



**SUPERACÃO**

# **CUIDE DA SUA SAÚDE**

Participe da **LIVE** do **SUPERAÇÃO**

 **20/10/2021 das 20:00 às 21:00;**

 **Exercícios para melhora da aptidão  
cardiorrespiratória e da força;**

 **<https://meet.google.com/smb-rxbd-cxa>.**

**UFV**  
Universidade Federal de Viçosa