GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA

A **GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA** é realizada **DURANTE A JORNADA DE TRABALHO**, ela se caracteriza como a interrupção da monotonia operacional do trabalhador. Dessa forma, realiza-se pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral. (AGUIAR et al., 2015)

EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS: Os movimentos realizados nos exercícios devem ser feitos sempre respeitando o limite articular, sendo executados até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita.

EXERCÍCIOS

1. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, olhar voltado para frente com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés no chão na largura dos ombros. O aluno irá realizar o movimento de rotação de pescoço para esquerda, aproximando o queixo do ombro esquerdo, e manter esta posição por 5 segundos. **Deve-se realizar 15 repetições alternadamente para cada lado do corpo.**

2. Sentado sobre uma cadeira, sem se apoiar no encosto, olhar para frente com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas (peito estufado), mãos sobre os joelhos e pés no chão na largura dos ombros. O aluno irá colocar as mãos com dedos entrelaçados atrás da cabeça, com as escápulas aduzidas. Após, deve-se aduzir horizontalmente os ombros, direcionando os cotovelos para frente, fletir o pescoço encostando o queixo no peito e flexionar o tronco, encostando os cotovelos nas coxas. Após, deve-se retornar à posição inicial. **Realizar 15 repetições.**

3. Em pé, os pés afastados na largura dos quadris, pontas voltadas para os lados, joelhos semifletidos, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno, com as palmas das mãos unidas e acima da cabeça com os cotovelos estendidos, irá aduzir os ombros, passando os membros superiores por trás do tronco, rotacionar o antebraço, direcionando as palmas das mãos para atrás do corpo e encostar as mãos, próximo aos glúteos. Em seguida, irá posicionar as mãos ao lado dos quadris (polegares apontando para fora) e retornar à posição inicial, abduzindo os ombros até as mãos se unirem novamente acima da cabeça. **Realizar 15 repetições.**

4. Em pé, os pés afastados na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas, joelhos semifletidos, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno, com os cotovelos fletidos e as mãos à frente do tronco com palmas voltadas uma**.** para a outra,

deve flexionar os punhos e fechar as mãos, e após estender os punhos e dedos abrindo as mãos. **Realizar 20 repetições.**

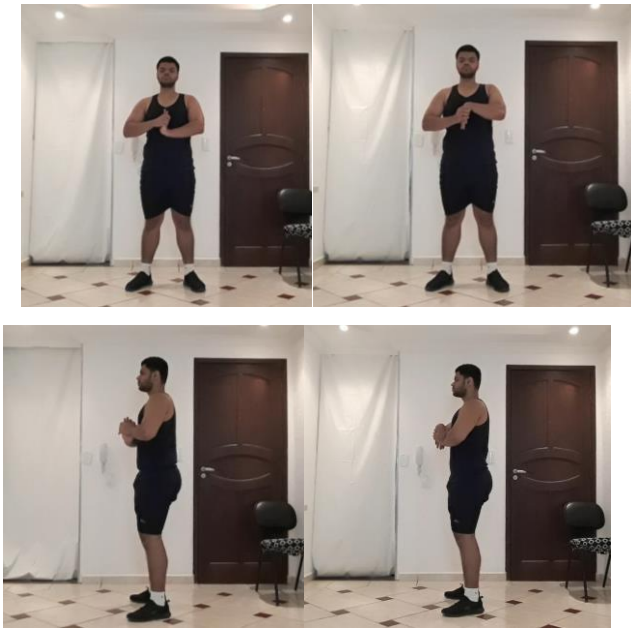
5. Em pé, de frente para uma parede, com tronco ereto, escápulas aduzidas, abdome contraído, olhar voltado para frente, palmas das mãos apoiadas na parede, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. O aluno irá realizar a flexão do quadril direito, levando o joelho em direção ao peito. após retornará estendendo o joelho e levando o pé para próximo do chão e sem apoiá-lo, irá estender o quadril direito e mantendo o joelho estendido, irá levar o pé para atrás do corpo o mais alto que conseguir. deve-se evitar rotacionar o tronco, mantendo abdome contraído e mãos apoiadas. Após isso, realizar o mesmo procedimento com o lado oposto. **Deve-se realizar 15 repetições com o membro inferior esquerdo e após com o direito.**

6. Em pé, de frente para uma parede, com tronco ereto, escápulas aduzidas, abdome contraído, olhar voltado para frente, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. O aluno irá sustentar o corpo sobre as pontas dos pés, com isso, ele deve elevar o corpo fazendo com que o calcanhar se afaste do chão e após isso, descer o corpo, retornando o membro o mais próximo do chão, sem encostá-lo. **Realizar 20 repetições.**

7. Em pé, pés afastados na largura dos quadris, joelhos semifletidos, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno deverá elevar o membro inferior, flexionando (dobrando) o quadril e o joelho, segurando o mesmo, pelo joelho, com as duas mãos. Após isso, deverá puxá-lo para próximo do corpo, respeitando o limite articular. **Realizar 2 séries de 20 segundos para cada membro inferior**

8. Em pé, Em pé, os pés devem estar ligeiramente 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. Para realizar 1 série do exercício, o aluno com ~~a~~ as mãos à frente do tronco, os antebraços pronados (palmas das mãos para baixo), cotovelos fletidos (dobrados) deverá realizar uma extensão de punho (apontando os dedos para cima) e, com a mão contrária realizar uma sutil força sobre os dedos e palma da mão, auxiliando a extensão. **Deve-se manter esta posição durante 20 segundos.** Depois, ele irá

manter a pronação do antebraço (palma da mão para baixo) e fletir o punho (apontando os dedos para o chão) e, com o auxílio da mão contrária irá empurrar os dedos e dorso da mão, auxiliando a flexão. Deve-se manter cada posição por 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos alternadamente entre as mãos.**



9. Em pé, mantendo os pés 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. O aluno deve olhar para cima e com as mãos juntas, irá sutilmente fazer força sob o queixo, empurrando a cabeça para trás, aumentando a extensão do pescoço. O **aluno ficará nesta posição por 20 segundos.** após, ele irá retirar as mãos do queixo e retornar a cabeça à posição inicial e, em seguida, irá aproximar o queixo do peito, o máximo que conseguir, e com o auxílio das mãos atrás da cabeça, empurrará de forma sutil a cabeça em direção ao chão, aumentando a flexão do pescoço. **Ele irá ficar nesta posição por 20 segundos. Realizar 2 séries.**

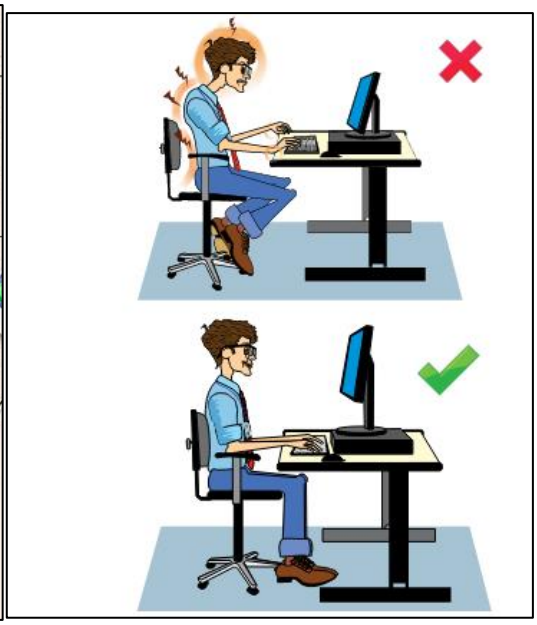
10. Em pé, de lado para uma parede, os pés devem estar ligeiramente lateralizados e na largura dos ombros, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, membros superiores ao lado do corpo, escápulas aduzidas e olhar para frente. O aluno ao lado da parede, irá posicionar o ombro em extensão para trás do corpo, encostando o membro superior na parede o máximo que conseguir, até a palma da mão, deixando-o alinhado ao ombro. Após, ele irá realizar uma sutil rotação de tronco e cervical para o lado contrário deste membro superior, deslocando os pés de forma que fiquem apontados o máximo para frente e tentando direcionar o olhar para trás do corpo. **Deve-se manter esta posição durante 20 segundos.** Após fazer o mesmo movimento para o outro lado do corpo. **Realizar 2 séries.**

DICA DA SEMANA:

Como manter se atento a postura durante o trabalho.

O movimento é uma tendência natural do ser humano, estamos em constantes mudanças de posição. É comum que o trabalhador em suas atividades laborais mude constantemente de posturas durante sua jornada de trabalho. Ao trabalhar sentado é essencial evitar posturas inadequadas, posicione seus quadris o mais próximo possível do encosto da cadeira, mantendo os pés apoiados totalmente sobre o chão ou apoio com a altura adequada, apoie o dorso sobre o encosto e mantenha a coluna ereta. Evite que o tronco adote posturas com leves inclinações laterais ou flexão de tronco, sempre se atentando às mudanças de postura inconsciente. para preservar a saúde muscular e articular, sempre fique atento a seus movimentos. uma sugestão é utilizar “post it” em locais visíveis do local de trabalho, como lembrete para manter a postura correta. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; SENADO FEDERAL, 2015)

FONTE: DZTECH, 20--



FONTE: SENADO FEDERAL, 2015

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.
- SENADO FEDERAL. **Orientações ergonômicas**. Brasília, 2015. Disponível em: < https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/514683/Cartilha%20Pro%20saude.pdf?sequence=1> Acesso em 19/10/2021.
- DZTECH. **6 alternativas de Sticky Notes para tomar notas rapidamente**. [20--]. Disponível em: https://www.dz-techs.com/pt/sticky-notes-alternatives. Acesso em 19/10/2021.

: