

GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA

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)

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. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, olhar 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 circundução de pescoço (desenhando um círculo com o topo da cabeça), **realizando 15 movimentos no sentido horário e 15 movimentos no sentido anti-horário.**

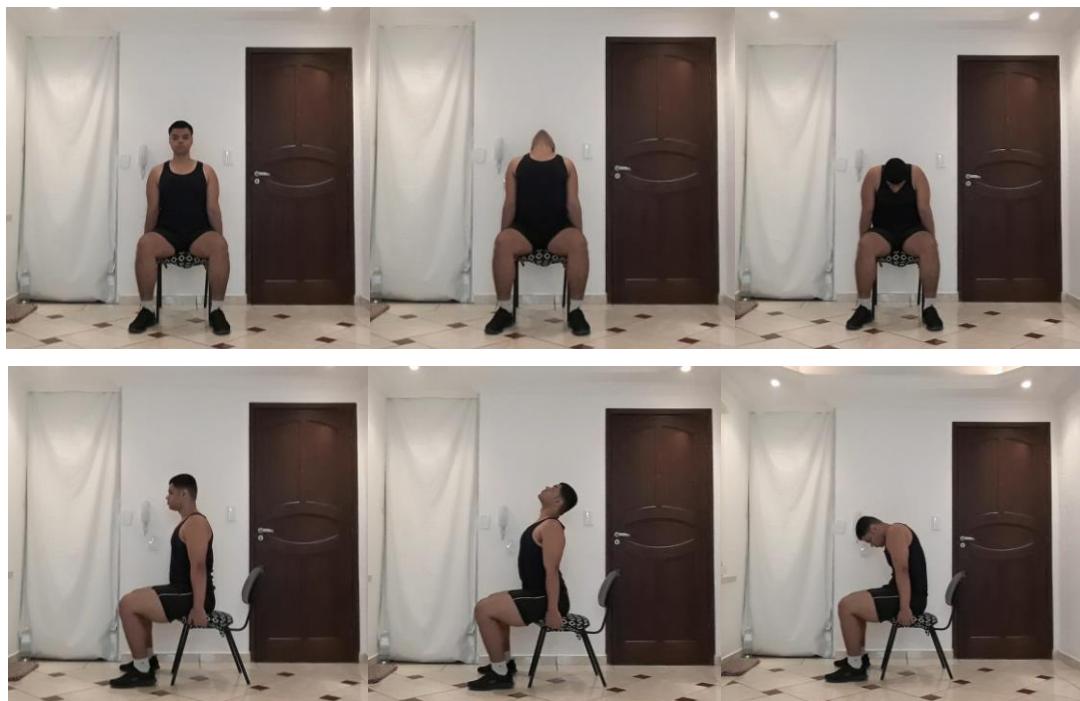


2. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, os pés no chão na largura dos ombros, com mão direita sobre a cintura, o punho esquerdo sobre a coxa direita, mantendo o cotovelo estendido e o olhar direcionado para essa mão a frente. O aluno realizará os movimentos, simultaneamente, de rotação de tronco e de pescoço, rotacionando o máximo que o tronco conseguir. A rotação de pescoço acompanhará o movimento do membro superior que irá abduzir e apontar a mão o mais atrás que conseguir com polegar virado para o teto. **Realizar 15 movimento para cada lado do corpo, invertendo a posição dos membros superiores.**





- 3.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, olhar para frente, com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, os pés no chão na largura dos ombros e os membros superiores ao lado do corpo com as mãos segurando as bordas laterais do assento. O aluno irá realizar o movimento de extensão de tronco com ênfase na região torácica, ao mesmo tempo realizará o movimento de adução de escápulas (abrir o peito) e extensão de pescoço, direcionando o olhar para cima. Após, realizará a flexão de pescoço aproximando o queixo do peitoral, e flexionará o tronco dando ênfase para região torácica, direcionando os ombros para o centro do corpo, abduzindo o máximo que conseguir as escápulas. **Realizar 20 movimentos.**



- 4.** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas, abdome contraído, com as mãos na cintura, os joelhos semiflexionados, pés na largura dos quadris e à frente de uma cadeira apoiada na parede. Deve-se colocar o joelho direito sobre o assento da cadeira e deslocar o pé esquerdo para frente, estendendo o joelho. EM SEGUIDA, FLEXIONE o joelho esquerdo lentamente, sem que ultrapasse a ponta do pé, deslocando o corpo para frente e estendendo o quadril direito. **Realizar 15 repetições, invertendo a posição dos membros inferiores. Caso tenha dificuldade com o equilíbrio, apoie uma mão na parede ou em outra cadeira a frente.**



*A cadeira não está apoiada na parede, para facilitar a visualização do exercício.

5. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, com a coluna ereta, abdome contraído, escáپulas aduzidas, os pés no chão na largura dos ombros, com as mãos à frente do peitoral. O aluno irá juntar as palmas das mãos e os dedos, abduzindo os dedos (afastando os dedos). Após, irá flexionar e aduzir (aproximar) os dedos, afastando as palmas das mãos, mantendo apenas pontas dos dedos unidos e realizando o movimento de pinça com as mãos, aproximando as extremidades dos dedos. **Realizar 20 movimentos.**



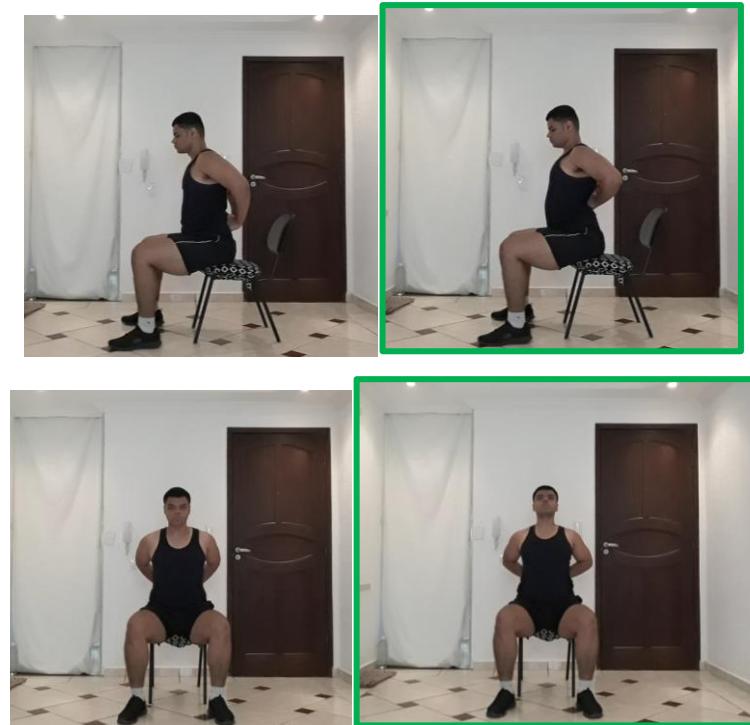
6. Na posição de 4 apoios (apoioando o corpo com as mãos na linha dos ombros e os joelhos e os pés, na linha dos quadris), deve-se estender os joelhos, apoioando o corpo com as mãos e as pontas dos pés na posição de prancha. Mantendo o olhar para baixo, abdome contraído, coluna vertebral alinhada e respiração constante.
Manter esta posição durante 30 segundos ou o máximo de tempo que suportar.



7. Adotando a posição de cócoras (tornozelo em dorsiflexão, joelho em flexão máxima, quadril fletido, tronco ereto, escápulas aduzidas e olhar para frente), o aluno com os membros superiores ao lado do corpo, irá abraçar os membros inferiores, na região do joelho, e inclinará o tronco para frente, flexionando o pescoço e tentando posicionar a cabeça entre os joelhos sem deixar que os calcanhares percam o contato com o solo.
Manter está posição durante 20 segundos. Realizar 2 séries.



8. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, os pés no chão na largura dos ombros e com as mãos sobre as coxas. O aluno com as mãos fechadas e unidas, irá colocá-las na região lombar, e deslocá-las para cima o máximo que conseguir. Com isso, estenda o tronco com ênfase na região torácica, ao mesmo tempo, deve-se aduzir as escápulas, direcionando os cotovelos para o centro do corpo, sem retirar as mãos do dorso do tronco. **Manter esta posição durante 20 segundos. Realizar 2 séries.**



- 9.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, os pés no chão na largura dos ombros e com as mãos sobre as coxas. O aluno irá fletir o tronco até conseguir apoiar o antebraço direito sobre a coxa direita. Com isso, deve-se abduzir o ombro esquerdo, aproximando o braço esquerdo da orelha, o cotovelo deve estar estendido neste movimento. Após, realize uma sutil flexão lateral de tronco em direção a mão esquerda. **Manter esta posição durante 20 segundos.** **Realizar 2 séries para cada lado do corpo.**



- 10.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar em um encosto, com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, os pés no chão na largura dos ombros e com as mãos sobre as coxas. O aluno irá fletir e rotacionar externamente o quadril esquerdo, colocando o tornozelo esquerdo sobre a coxa direita. Após, com o auxílio das mãos segurando no tornozelo e no joelho, deve-se puxar o membro em direção ao tronco. Manter esta posição durante 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



DICA DA SEMANA:

Posição do antebraço e cotovelo em relação a mesa no ambiente de trabalho

Sentado em uma cadeira próximo a mesa, fique com o tronco ereto, de modo que os braços fiquem confortavelmente paralelos a coluna. Coloque suas mãos e antebraços na superfície da mesa ou suporte de teclado da mesa do computador, onde está trabalhando. Eles devem estar em um ângulo de 90 graus. Evite esticar os cotovelos à frente ou flexionar demasiadamente as articulações para trás e mantenha os punhos neutros, enquanto digita. (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. 15 p.