

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, joelhos semifletidos, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito estufado) com os membros superiores 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 séries de 10 movimentos para o sentido horário e anti-horário.**



- 2- Ombro:** Em pé, segurando um bastão à frente dos quadris, de forma que, a pegada esteja um pouco maior que a largura dos ombros, polegares apontados um para o outro. Olhando para frente, assumindo uma postura ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, joelhos semifletidos, pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Eleve o bastão, para cima e atrás da cabeça, tentando levar o bastão o mais atrás que conseguir, mantendo cotovelos estendidos. Após isso, retorne para posição inicial. **Realizar 2 séries de 10 a 15 repetições.**



- 3- Membros superiores:** Em pé, olhando para frente, coluna ereta, joelhos semiflexionados, pés afastados lateralmente na largura dos ombros, abdômen contraído e escápulas aduzidas (peito aberto). Segurando um cabo de vassoura com mãos um pouco mais afastadas que a largura dos ombros, polegares apontando um para o outro, flexionando os ombros e passe-o atrás da cabeça, flexionando os cotovelos. Após, eleve o cabo acima da cabeça, fazendo a extensão dos cotovelos, em seguida volte à posição inicial e repita o movimento. **Realizar 2 séries de 10 a 15 repetições.**



- 4- Punhos:** Sentado sobre uma cadeira, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído e escápulas aduzidas (peito aberto), com os cotovelos fletidos, deixe 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 radiais e 20 inclinações ulnares.**



- 5- Punhos:** Sentado sobre uma cadeira, o aluno com a coluna ereta abdome contraído e escápulas aduzidas (peito aberto), 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.**



- 6- Dedos:** Sentado em uma cadeira, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos fletidos a 90°, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente, escápulas aduzidas (peito aberto). Flexione os ombros deixando os membros superiores à altura do peitoral, estenda seus dedos, abrindo as mãos, que estarão com palmas direcionadas para o solo. Conte até 5 e flexione os dedos, fechando as mãos firmemente. Conte até cinco novamente, em seguida, estenda os dedos. **Realizar 2 séries de 10 a 15 repetições.**



- 7- Flexões do tronco com rotação:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). Coloque os membros superiores nas laterais (abduzidos), mãos alinhadas aos ombros, com as palmas para baixo. Incline-se para a frente, a partir da cintura, girando em direção ao lado esquerdo. Leve a mão direita ao pé esquerdo, enquanto o membro superior esquerdo se estende para trás. Retorne à posição inicial e repita o mesmo movimento para o lado oposto. **Realizar 2 séries de 10 a 15 movimentos cada lado do corpo, alternadamente.**



- 8- Quadril.** Em decúbito dorsal (deitado de “barriga para cima”), olhando para o teto, coluna ereta, abdome contraído, quadris e joelhos fletidos e pés apoiados no chão na largura dos quadris. Eleve os quadris e coluna do solo, contraindo os glúteos e apoiando-se sobre a região escapular. Após, retorne os quadris sem deixar que os glúteos se encostem no chão. **Realizar 2 séries de 15 repetições.**



- 9- Mobilidade quadris e joelhos:** Na postura de pé, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, com os pés afastados numa distância maior que a largura dos ombros, os pés direcionados para frente. Entrelace os dedos das mãos na frente do tórax, mantendo os ombros fletidos e cotovelos estendidos em frente ao peito. Flexione um joelho, transferindo o peso do corpo para esse membro inferior, mantendo o joelho na direção da ponta do pé. Ao mesmo tempo que estende o joelho oposto, mantenha o tronco o mais ereto que conseguir. Realize o movimento de forma alternada. **Realizar 2 séries de 10 movimentos cada lado do corpo.**



- 10-Tornozelos:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). Apoie-se sobre a parede ou uma cadeira, sustente 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-los. **Realizar 2 séries de 10 a 15 movimentos.**



DICA DA SEMANA

COMO CARREGAR OBJETOS?

Para carregar algum objeto, como mochilas, sacolas e malas, deve-se atentar em alguns cuidados para evitar lesões. No caso de uma mochila, evite carregá-la pendurada em apenas um lado do corpo ou na frente do tórax, o ideal é que seja presa nas costas. No caso de sacolas, distribua-as entre as duas mãos. Em relação as malas ou qualquer outro objeto pesado, é importante que utilize um carrinho, o qual deverá ser empurrado e não puxado. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008)

DICA DA SEMANA

COMO CARREGAR OBJETOS?



REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Corrija sua postura. Biblioteca virtual em saúde , [s. l.], 1 nov. 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html. Acesso em: 1 nov. 2021.

