

Atenção

Ginástica Laboral Compensatória

São exercícios físicos realizados no meio do expediente de trabalho, que agem de forma terapêutica, para relaxar os músculos que trabalham em excesso durante a jornada de trabalho através da contração dos seus antagonistas.

Ginástica Laboral compensatória

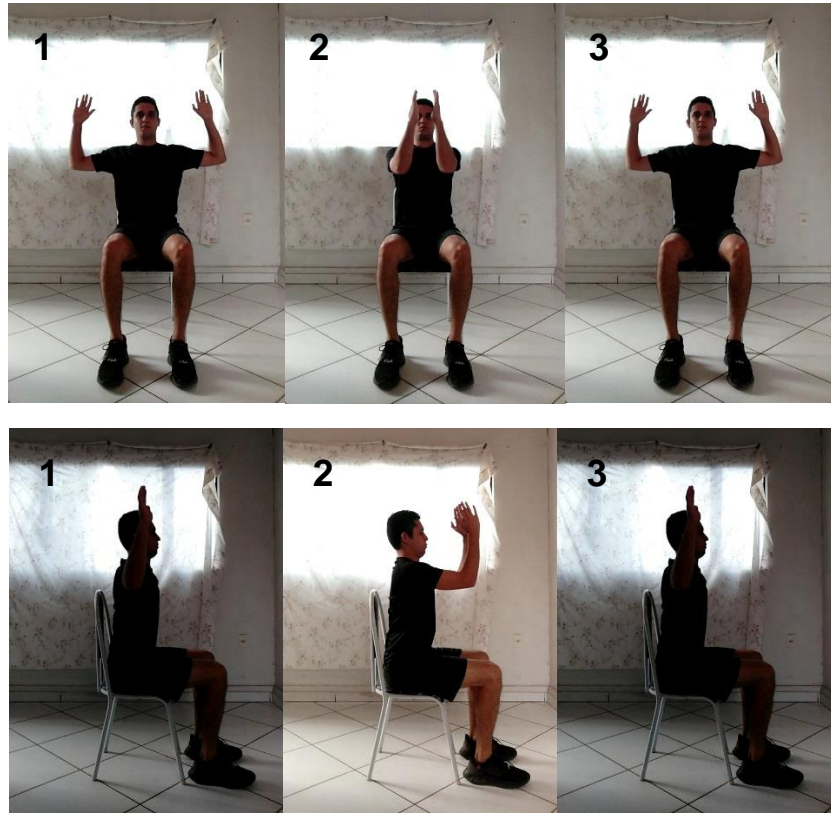
- 1- Pescoço:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). Para o aluno realizar uma repetição do exercício, ele realizará uma flexão de pescoço (encostando o queixo no peito) e após, uma extensão cervical (levando a cabeça para trás, olhando para o teto e direcionando o queixo para cima). **Realize 2 séries 10 a 15 movimentos em cada sentido.**



- 2- Ombros:** Em pé, coluna ereta, escápulas aduzidas (“peito estufado”), abdome contraído e os membros superiores soltos ao lado do corpo. Levante os ombros em direção as orelhas, dirija-os para trás, em seguida para baixo, depois para frente e retorne ao neutro, realizando um grande movimento circular no sentido posterior e invertendo o sentido ao fim de 10 a 15 repetições. **Realize 2 séries de 10 a 15 repetições.**



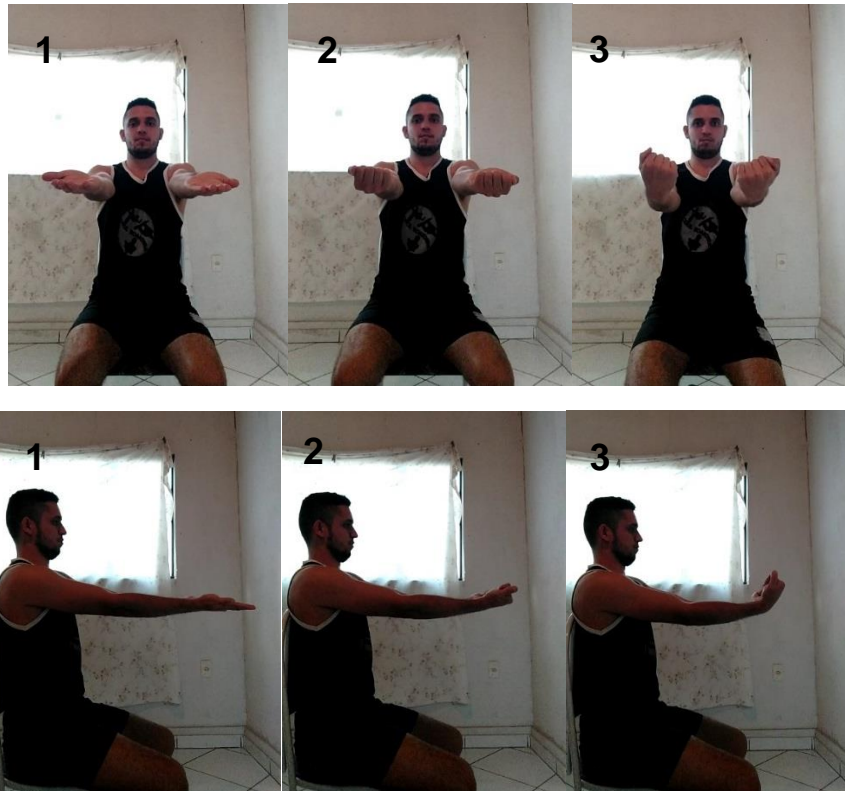
- 3- Ombros:** Sentado com a coluna ereta, peito aberto, escápulas aduzidas e abdome contraído, o aluno com os ombros e cotovelos fletidos a 90 graus, membros superiores à frente do corpo e as palmas da mão viradas uma para outra. Após o aluno irá realizar uma abdução horizontal dos ombros, levando os cotovelos o máximo que conseguir para trás do corpo aduzindo as escápulas (estufando o peito). Depois ele irá retornar os cotovelos à frente do corpo, encostando um cotovelo ao outro. **Realizar 2 séries de 20 repetições.**



- 4- Antebraços:** Em pé, com os pés afastados na largura dos quadris, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e com as escápulas aduzidas ("peito estufado"). Para realizar uma repetição, o aluno deixará seus membros superiores à frente do corpo e na largura dos ombros, com os cotovelos estendidos, as mãos fechadas e as palmas voltadas para baixo (antebraços pronados). Após, ele irá flexionar os cotovelos rotacionando os antebraços, deixando as palmas das mãos para cima (supinados) e, em seguida, voltará a pronar os antebraços e estender os cotovelos, retornando à posição inicial. **Realizar 2 séries de 15 repetições.**



- 5-** Sentado sobre uma cadeira, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés no chão na largura dos quadris. Deve manter os ombros flexionados, cotovelos estendidos, e as mãos na altura do peito. Após o aluno ficará com as mãos abertas e voltadas para cima, em seguida, irá fletir os dedos, fechando as mãos com máximo de força e flexionar os punhos o máximo que conseguir. Por fim, retornará os punhos e estenderá os dedos, retornando à posição inicial. **Realize 2 séries de 10 movimentos.**



- 6- Punhos:** Em pé, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”), unir as mãos entrelaçando os dedos a frente do corpo na altura do peito, .E fazer movimentos de rotação dos punhos desenhando um círculo no sentido horário e anti-horário. **Realizar 2 series de 10 repetições para cada lado.**



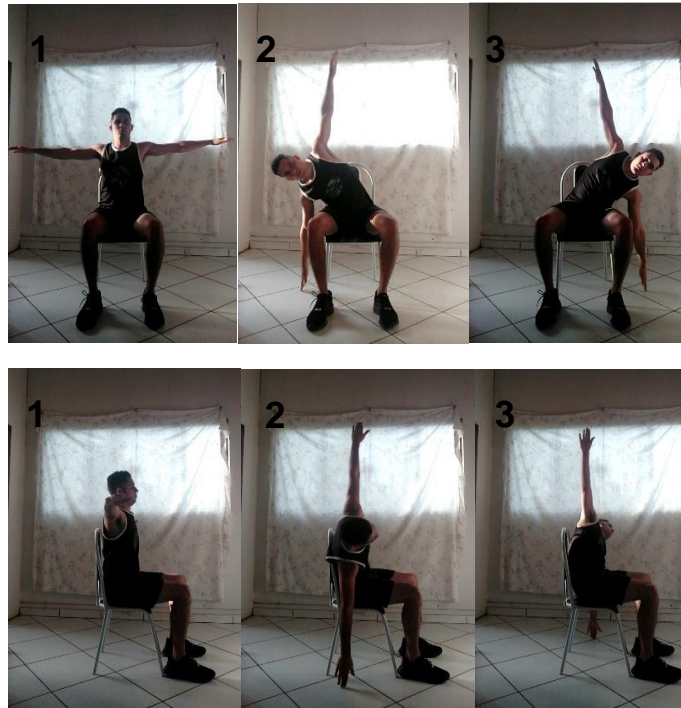
- 7- Quadris:** Em pé, escápulas aduzidas, tronco ereto, abdome contraído, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados. Para o aluno realizar uma repetição ele irá colocar as mãos sobre os quadris, e irá flexionar um quadril, elevando um membro inferior à frente do corpo na altura mais próxima dos quadris que conseguir. Após, deve-se realizar o mesmo movimento com o membro oposto. Em seguida, deve-se realizar uma abdução de quadril, abrindo um membro inferior para a lateral do corpo o mais alto que conseguir. Em sequência, realizar o mesmo com o membro inferior oposto. Depois, deve-se estender um quadril, levando o membro inferior para atrás do corpo e depois, o oposto. Deve-se manter o tronco o mais estático possível, abdome contraído, focando o movimento no quadril e membro inferior correspondente. **Realize 2 séries de 10 repetições para cada movimento em cada membro inferior.**



- 8- Tronco:** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, o aluno deve ficar com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre as laterais da cabeça acima das orelhas e pés nos chãos na largura dos quadris. Deve realizar o movimento de flexão de tronco aproximando o tronco das coxas, mantendo a coluna ereta o máximo que conseguir, e após, retornar à posição inicial. **Realizar 2 séries de 20 repetições.**



9- Tronco: Sentado em uma cadeira, com o tronco ereto, olhando para frente, as escápulas aduzidas (“peito estufado”) e com os pés paralelos a largura dos ombros. Para realizar uma repetição, o aluno irá “abrir” os membros superiores lateralmente (abduzir), deixando-os na altura dos ombros. Após ele realizará uma inclinação lateral de tronco, buscando encostar a ponta dos dedos no chão, elevando o membro superior oposto para cima e mantendo o abdome contraído durante todo o exercício. **Realize 2 séries de 15 repetições para cada lado do corpo.**



10- Membros inferiores: Em pé, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”) ficar em posição de cócoras, com as pernas um pouco mais afastadas do que a largura dos quadris, segurando a ponta dos pés. Estenda os joelhos, levando o quadril para o alto, sem desencostar as mãos dos pés. Deixe a cabeça “pendurada” para não sobrecarregar a cervical. Volte à posição inicial e repita o movimento. **Realize 2 séries de 10 movimentos.**



DICA DA SEMANA:

Qual melhor posição para dormir? Qual a importância da qualidade do sono para o ambiente de trabalho?

Dormir de lado é a melhor posição para proteger a coluna vertebral, mas para que realmente seja relaxante, é bom colocar um travesseiro sob o pescoço e a cabeça (mantendo a coluna cervical no alinhamento das outras regiões vertebrais) e outro estreito entre os joelhos. Com estes ajustes a coluna mantém sua curvatura natural, sem torções, não causando danos à sua estrutura e prevenindo dores. Além disso, quando se dorme para o lado esquerdo, os alimentos conseguem passar mais facilmente pelo estômago, o que favorece a digestão, além de melhorar a circulação sanguínea e o funcionamento do sistema imunológico (PINHEIRO,2021).

Ter uma boa noite de sono é fundamental para manter a produtividade no ambiente de trabalho, tendo mais disposição nas realizações das tarefas a serem realizadas. Não dormir bem a noite pode afetar a atenção e levar o indivíduo a cometer erros ou até mesmo se envolver em acidentes.



Referências:

- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral:** Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.I.:s.n], 2015. 124p.
- BBC NEWS BRASIL. Qual a melhor posição para dormir, segundo a ciência. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-45088923>. Acesso em 26 Out 2021.
- PINHEIRO, Marcelle. Qual a melhor posição para dormir? Tua saúde, janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/melhor-posicao-para-dormir/>. Acesso em: 26 Out 2021.

