

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 no encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés nos chãos na largura dos quadris. O aluno deverá realizar o movimento de flexão e extensão da cervical, aproximando o queixo ao peitoral e após o movimento inverso, direcionando o olhar para cima e a cabeça posteriormente. **Realizar 15 repetições para cada movimento.**



2. Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos quadris, abdome contraído, tronco ereto, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito aberto”) e pés ligeiramente lateralizados. Para realizar uma repetição do exercício, o aluno flexionará ambos ombros e colocará as mãos na região posterior da cabeça. Em seguida, realizará uma adução horizontal de ombros, aproximando os cotovelos à frente do rosto o máximo que conseguir. Após, realizará uma abdução horizontal dos ombros, afastando os cotovelos e aduzindo as escápulas o máximo que conseguir. **Realizar 20 repetições.**



- 3.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos quadris, abdome contraído, tronco ereto, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito aberto”) e pés ligeiramente lateralizados. Para realizar uma repetição do exercício, deve-se abduzir os ombros, abrindo os membros superiores e deixando-os alinhados horizontalmente. Após, incline o tronco lateralmente para direita, mantendo os membros superiores alinhados, com isso, a mão direita deve aproximar-se do solo e a mão esquerda ficará com os dedos apontados para o teto. Durante o movimento, o pescoço deve acompanhar o movimento da coluna torácica. **Realize 15 repetições para cada lado do corpo alternadamente.**



- 4.** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito aberto”) e pontas dos pés apontadas para frente. O aluno de frente para uma cadeira, irá deixar o pé direito à frente do corpo com o quadril e joelho membro inferior semiflexionados. O membro inferior esquerdo estará para atrás do corpo e com o quadril e joelho estendidos. Com isso, ele irá inclinar o tronco para frente colocando as mãos sobre o assento da cadeira.

Após, o aluno realizará uma rotação de tronco para direita, retirando a mão direita do assento, deixando-a o mais perpendicular ao solo que conseguir, de forma que os dedos fiquem apontados para o teto, a cabeça acompanhará o movimento de rotação do braço direito e o olhar terminará voltado para cima. **Realizar 15 movimentos para direita.** Após, inverter o posicionamento dos membros inferiores, e **realizar 15 movimentos para o lado esquerdo.**



- 5.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, mãos sobre os joelhos e pés nos chãos na largura dos quadris, irá juntar as palmas das mãos à frente do peitoral. Após, ele realizará o movimento de extensão, com um determinado punho, fazendo com que a o punho oposto realize uma flexão. Esse movimento deve ser executado lentamente e alternando entre o lado esquerdo e direito do corpo. **Realizar 15 repetições para cada lado do corpo.**



- 6.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas, pés no chão afastados na largura dos quadris e palmas das mãos juntas à

frente do peitoral com antebraços paralelos ao chão. Deve-se levar as mãos o máximo que conseguir em direção ao solo, mantendo as palmas juntas. Em seguida, deve-se elevar as mãos com as palmas unidas em direção da cabeça aproximando o máximo que conseguir os antebraços e cotovelos à frente do peitoral.

Deve-se realizar esse movimento 20 vezes.



- 7.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos quadris, abdome contraído, tronco ereto, olhando para frente, escápulas aduzidas (“peito aberto”) e pés ligeiramente lateralizados. O aluno colocará as palmas das mãos sobre as coxas (dedos apontados para os joelhos), de seu respectivo lado, irá estender os cotovelos e realizar uma sutil força com os membros superiores em direção ao solo, tentando rebaixar os ombros (afastar das orelhas). **Deve-se manter esta posição durante 20 segundos.** Após, ele irá colocar o dorso da mão sobre as coxas (dedos apontados para os quadris), de seu respectivo lado, estenderá os cotovelos e realizará uma sutil força com os membros superiores em direção ao solo. **Deve-se manter esta posição durante 20 segundos. Realizar 2 séries para cada movimento.**





- 8.** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés no chão afastados na largura dos quadris, abdome contraído, tronco ereto, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito aberto”). O aluno irá flexionar o pescoço lateralmente, aproximando uma das orelhas do ombro e utilizando a mão do lado do ombro, ele irá realizar uma sutil força sobre o lado da cabeça, puxando-a em direção ao ombro. **Deve-se manter esta posição por 20 segundos.** Após, fazer o mesmo movimento para o outro lado do corpo. **Realizar 2 séries, para cada lado.**



- 9.** Em pé de frente para uma cadeira, com os pés afastados na largura dos quadris e direcionados para frente, joelhos semiflexionados, tronco ereto, e escápulas aduzidas. O aluno irá colocar um dos pés sobre o assento, mantendo ambos joelhos semiflexionados. Após, ele colocará as mãos na cintura e realizará sutilmente uma flexão de tronco, mantendo o máximo que conseguir a lordose lombar, tentando estender o joelho que está com o pé apoiado no acento e dorsifletir o tornozelo (apontar ponta do pé para cima). **Realizar 2 séries de 20 segundos com ambos membros inferiores.**

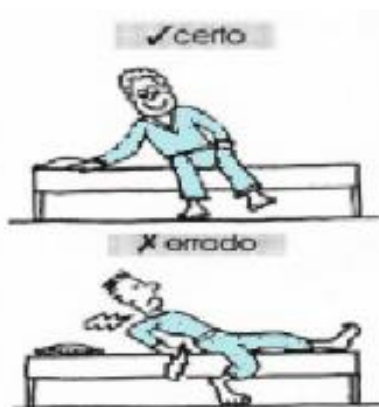


- 10.** Em pé, com os pés afastados na largura dos quadris, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e com as escápulas aduzidas (peito aberto). O aluno deve fletir um joelho e trazer o pé para próximo da região glútea e, com a mão do mesmo lado irá puxar sutilmente o pé aproximando-o o máximo que conseguir do glúteo correspondente. deve-se manter os joelhos unidos e na linha dos quadris. **Manter essa posição durante 20 segundos e realizar 2 séries em cada membro inferior.**



DICA DA SEMANA: Como levantar corretamente da cama

Quando acordar, não se levante de qualquer jeito e rápido, pois sua coluna e musculatura estão em relativo repouso. Assim, procure levantar calmamente, para não causar lesões em sua coluna e para evitar a queda de pressão. Sem levantar a cabeça, fique deitado de lado, flexione (dobre) os quadris e joelhos e impulsione o corpo com as mãos contra o colchão para erguer o tronco da cama. Ao mesmo tempo, coloque os pés e pernas para fora da cama e permaneça sentado alguns minutos antes de se por de pé.



(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

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.
- AGUIA, L. U. B. **Ginástica laboral**: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. [S.I.:s.n], 2015. 124p.