

**Atenção!!**

- A **GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO** é utilizada no final do trabalho;
- O objetivo desta ginástica, é diminuir a fadiga e cansaço, observados no final do expediente. (AGUIAR, L.U.B et al, 2015)

**GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO****EXERCÍCIOS**

1. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, cotovelos estendidos (esticados), joelhos semiflexionados, pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Estender (esticar) a cervical, olhando para o teto, sem exceder o limite articular. Após ficar nesta posição por 20 segundos, flexionar a cervical e retornar para posição inicial com queixo paralelo ao solo. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



2. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas e joelhos semiflexionados. Flexionar (dobrar) os ombros, mantendo os cotovelos estendidos, flexionar um punho, de forma que as pontas dos dedos se voltem para o solo e, com a mão oposta, puxar o dorso da mão na direção do tronco. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, realizar mesmo procedimento com o membro oposto. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada membro superior.**



3. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito estufado), membros superiores ao lado do corpo, cotovelos estendidos, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Flexionar (dobrar) os cotovelos, rotacionar os ombros internamente e unir as palmas das mãos em frente ao peito. Realizar leve pressão uma sobre a outra, por 20 segundos, em seguida separar as mãos e estender novamente os cotovelos para relaxar. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



4. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, abdômen contraído, escápulas aduzidas (peito estufado), ombros flexionados (dobrados), cotovelos estendidos (esticados), pés afastados na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas, joelhos semiflexionados (dobrados). Fechar as mãos e realizar desvio ulnar (flexionar os membros superiores para o lado do punhos para fora). Após ficar nesta posição por 20 segundos, estender (esticar) os ombros retornando os corpo. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



5. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Flexionar um ombro, aduzir (aproximando o membro superior do peito) e, com a mão oposta, puxar o cotovelo estendido na direção do tronco. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, inverter a posição dos membros superiores. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada lado.**



6. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos flexionados na linha dos quadris, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Flexionar (dobrar) os ombros, mantendo os membros superiores paralelos ao solo, cotovelos estendidos, entrelaçar os dedos e virar as palmas das mãos para frente. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, estender (esticar) novamente os ombros, retornando os membros superiores para o lado do corpo. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



7. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos flexionados na linha dos quadris, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Rotacionar o tronco juntamente com a cabeça para o lado, apoiar o braço sobre o encosto da cadeira e manter a mão do membro oposto sobre a parte anterior da coxa do mesmo lado da rotação. Permanecer nesta posição por 20 segundos. Após isso, retirar a mão do encosto da cadeira e retornar o tronco e a cabeça para posição inicial. **Realizar 2 séries de 20 segundos para cada lado.**



8. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, pés afastados lateralmente na largura dos quadris e pontas ligeiramente lateralizadas. Afastar os pés além da largura dos quadris, estender os joelhos, abduzir os ombros (abrir) até os membros superiores ficarem paralelos ao chão e flexionar (dobrar) o tronco para um lado, tentando tocar a mão no pé do mesmo lado. Após permanecer nesta posição, realizar mesmo procedimento com o lado oposto. **Realizar 2 séries de 20 segundos para direita e para esquerda.**



9. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos flexionados na linha dos quadris, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Apoiar as mãos atrás da cabeça, afastar os cotovelos abrindo o peito e realizar hiperextensão da coluna torácica. Após ficar nesta posição por 20 segundos, retornar para posição inicial. **Realizar 2 séries de 20 segundos.**



10. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito estufado), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos flexionados na linha dos quadris, pés na linha dos joelhos e pontas voltadas para frente. Cruzar uma coxa sobre a outra, apoiar a mão oposta próximo o joelho e rotacionar o tronco para o lado do membro inferior que estará sobreposto. Para aumentar a amplitude da rotação do tronco, empurre-se pelo apoio da mão sobre o joelho. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, descruzar os membros inferiores, retornar o membro superior e a coluna para posição inicial. Após isso, realizar mesmo procedimento com o lado oposto. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada lado.**



#### 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.



## Participe da live do **SUPERAÇÃO**



 **Treino de ginástica laboral;**  
 **03/11/2021 às 9:00 da manhã;**  
 **<https://meet.google.com/hwn-jobq-nnd>.**

**UFV**  
Universidade Federal de Viçosa