

Atenção!!

- A **GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA**, é realizada em momentos de pausas, durante o expediente, para que se interrompa a monotonia do trabalho;
- São realizados exercícios que atuam na recuperação de regiões sobrecarregadas pelo trabalho (AGUIAR, L.U.B et al, 2015).

GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA

1. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados (pouco dobrados) e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Deverá estender a cervical (pescoço), levando a cabeça para trás, com palmas das mãos unidas, flexionar cotovelos e ombros e apoiar as pontas dos pés sob o queixo, realizando leve pressão para cima. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá retornar para posição inicial. **Deverá realizar 1 série durante 20 segundos.**



2. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Deverá flexionar os ombros e cotovelos, mantendo antebraços paralelos ao chão, com as mãos no centro do peito, estender um punho e, apoiar a palma da mão oposta sobre os dedos e palma da mão a ser estendida, exercendo leve pressão para trás em direção ao antebraço. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá realizar mesmo procedimento com o punho oposto, invertendo a direção do alongamento. **Deverá realizar 1 série durante 20 segundos com cada membro.**



3. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Deverá entrelaçar os dedos, flexionar (dobrar) os ombros e inclinar o tronco para o lado, mantendo cotovelos estendidos e as palmas das mãos voltadas para cima. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá retornar para posição inicial e realizar mesmo procedimento para o lado oposto. **Deverá realizar 1 série de cada movimento durante 20 segundos para cada lado.**



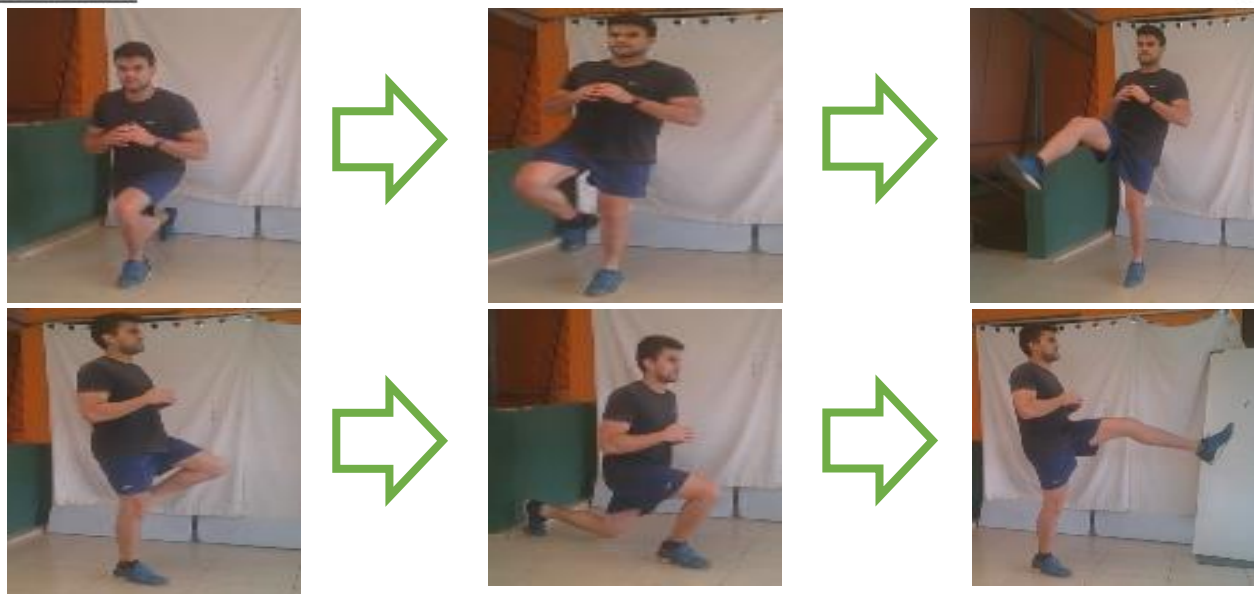
4. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, membros inferiores afastados ânteroposteriormente (um à frente do outro) e joelhos semiflexionados. Deverá abduzir (afastar os membros superiores lateralmente) com as palmas das mãos voltadas para frente e os membros superiores alinhados com os ombros. Após isso, deverá realizar uma adução (aproximar as palmas das mãos à frente do tronco), seguido de uma abdução horizontal (afastar os membros superiores) novamente. **Deverá realizar 20 repetições, sendo 10 aduções e 10 abduções, e, em seguida, trocar a base, invertendo a posição de membros inferiores para realizar outra série de repetições.**



5. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, cotovelos fletidos, antebraços apoiados nas coxas, membros inferiores afastados lateralmente na largura dos quadris e joelhos flexionados. Deverá flexionar os ombros e cotovelos e apoiar as palmas das mãos na parte posterior da cabeça. Após isso, abduzir as escápulas (arredondando a coluna dorsal), flexionando a cervical, levando o queixo no peito e aproximando os cotovelos à frente da cabeça. Em seguida, voltar a aduzí-las, elevando a cervical, abrindo o peito e afastando os cotovelos lateralmente. **Deverá realizar 20 repetições, sendo 10 para cada movimento.**



6. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas, abdômen contraído, braços ao lado do corpo, cotovelos fletidos, mãos aproximadas, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Deverá estender um quadril, afastando o membro inferior para trás, flexionando os joelhos e o quadril do membro anterior. Após isso, deverá estender o quadril e joelho anteriores e flexionar o quadril que estiver mais atrás, sendo seguido por uma extensão do joelho deste mesmo lado. Manter tronco estável e abdome contraído. Caso tenha dificuldade em se equilibrar, apoie-se numa cadeira ou parede. Posteriormente, deverá retornar para posição inicial. Após realizar 20 repetições com um lado, deverá realizar mesmo procedimento com o membro inferior oposto. **Deverá realizar 20 repetições com cada lado.**



7. Em pé, próximo de uma mesa ou apoio na altura da cintura, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas, abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Deverá flexionar os ombros, mantendo os cotovelos estendidos, apoiar as mãos sobre o local e flexionar o tronco deslocando o corpo para trás, sem retirar o apoio das mãos, tentando encaixar o tronco entre os membros superiores. Flexione, suavemente, os joelhos e mantendo a curva (lordose) da coluna lombar, empurrando os quadris para o alto. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá retornar para posição inicial. **Deverá realizar 1 série durante 20 segundos.**



8. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas, abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Deverá afastar anteroposteriormente os membros inferiores, mantendo o joelho posterior flexionado e o anterior estendido, realizar dorsiflexão com o tornozelo anterior (ponta do pé voltada para cima), flexionar os ombros, tronco e tentar encostar os dedos das mãos na ponta do pé. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá trocar o posicionamento dos membros inferiores e realizar mesmo procedimento para o lado oposto. **Deverá realizar 1 série durante 20 segundos com cada membro inferior.**



9. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas, abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, mãos apoiadas nos quadris, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Deverá deslocar os quadris para um lado e posteriormente para o outro lado, alternadamente. **Deverá realizar 20 repetições, sendo 10 para cada lado.**



10. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas, abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Deverá afastar os membros inferiores anteroposteriormente, apoiar o dorso (região dos artelhos) do pé posterior no solo e exercer leve pressão para baixo. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá trocar o posicionamento dos membros inferiores e realizar mesmo procedimento com o lado oposto. **Deverá 1 série durante 20 segundos com cada membro inferior.**



DICA DA SEMANA

COMO SE POSICIONAR DURANTE UM TRABALHO QUE DEVE SER REALIZADO AGACHADO?

Quando for realizar um trabalho mais próximo do solo, deverá se atentar a postura ideal para proteger sua coluna. Dessa forma, terá que flexionar os joelhos e manter a coluna ereta durante todo o trabalho. Outras sugestões é se ajoelhar com apenas um joelho e apoiar o tronco sobre a coxa do membro inferior posterior, mantendo a coluna ereta ou utilizar um banco para se sentar para evitar sobrecarga nos joelhos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).



Referências

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

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