

### 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).

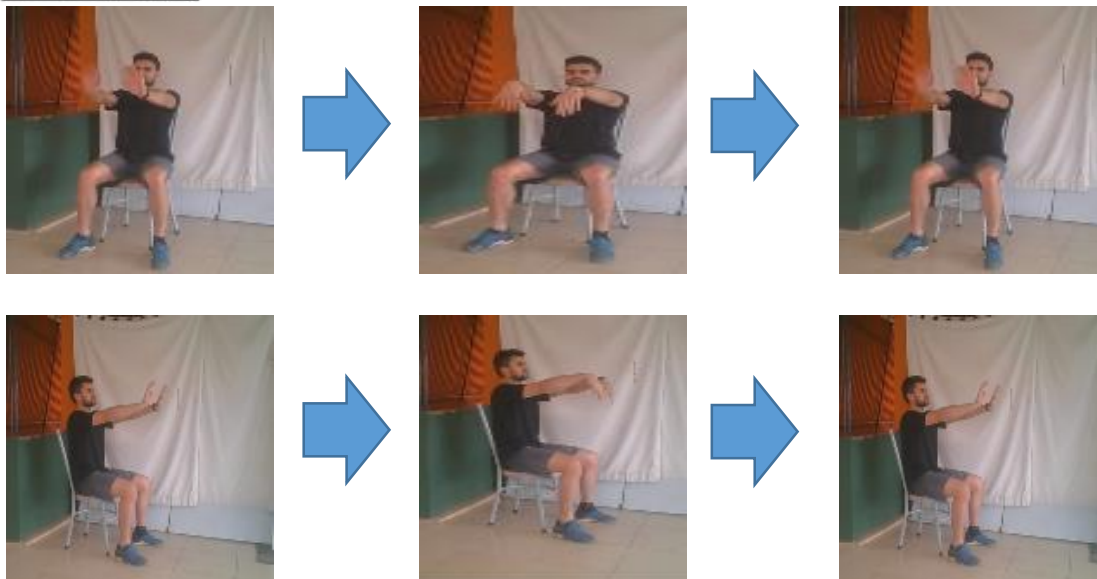
### GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA

1. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, cotovelos flexionados (dobrados) e apoiados em uma mesa, joelhos flexionados em 90° e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Com as palmas das mãos abertas, dedos afastados o máximo, deverá encostar e pressionar por 3 segundos as pontas de cada dedo mínimo, anelar, médio e indicador, contra a ponta do polegar, de forma alternada, mantendo o máximo que conseguir os demais dedos estendidos e parados.



2. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, ombros flexionados e cotovelos estendidos de forma que os membros superiores fiquem paralelos ao solo, joelhos flexionados em 90° e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Deverá estender (esticar) e flexionar os punhos, alternadamente. **Realizar 20 repetições de cada movimento**





3. Em pé, olhando para frente, mantendo as escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, cotovelos levemente flexionados, segurando um bastão com as duas mãos em suas extremidades, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas e joelhos semiflexionados. Deverá abduzir um ombro (afastar lateralmente o membro superior), mantendo o cotovelo deste lado estendido e, simultaneamente, aduzir o ombro oposto (aproximar o membro superior do tronco), mantendo o cotovelo deste lado flexionado. Após isso, deverá inverter o posicionamento dos membros superiores. A mão do membro superior que estiver abduzindo deve apoiar o polegar segurando na extremidade do bastão e ser apontado para o teto. E, a mão que estiver na outra extremidade deve direcionar o polegar para o lado do braço abduzido com palma da mão virada para o tronco. **Realizar 15 a 20 repetições.**







4. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, de forma que um membro esteja com a mão apoiada no quadril e a outra suspensa, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas e joelhos semiflexionados. Deverá rotacionar um membro superior que não estará com a mão apoiada no quadril **20 vezes para frente e 20 para trás**. Após isso, deverá trocar o posicionamento dos membros superiores e, realizar mesmo procedimento com o lado oposto. **Realizar 20 repetições em cada sentido com ambos membros superiores.**



5. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, mãos apoiadas nos quadris, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas e joelhos semiflexionados. Deverá rotacionar o tronco para um lado, sendo acompanhado pela rotação simultânea da cabeça, e permanecer nesta posição por 20 segundos. Após isso, deverá realizar mesmo procedimento para o lado oposto. **Realizar 10 repetições para cada lado do corpo.**





6. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos flexionados em 90º e pés afastados lateralmente na largura dos quadri. Deverá abduzir um ombro (afastar um membro superior do corpo), até o braço ficar paralelo a cabeça, mantendo o cotovelo e o punho estendidos, de forma que a palma da mão fique voltada para cima e dedos abertos, estendidos e voltados para trás. Em relação ao membro superior oposto, deverá mantê-lo ao lado do corpo, com o cotovelo e punho estendidos e palma da mão voltada para baixo, com dedos abertos, estendidos e voltados para trás. Após assumir essa posição, deverá tentar deslocar o máximo que conseguir o membro superior que estará elevado para o alto e o oposto, para baixo, distanciando o ombro da orelha. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá trocar o posicionamento dos membros superiores. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada posição.**

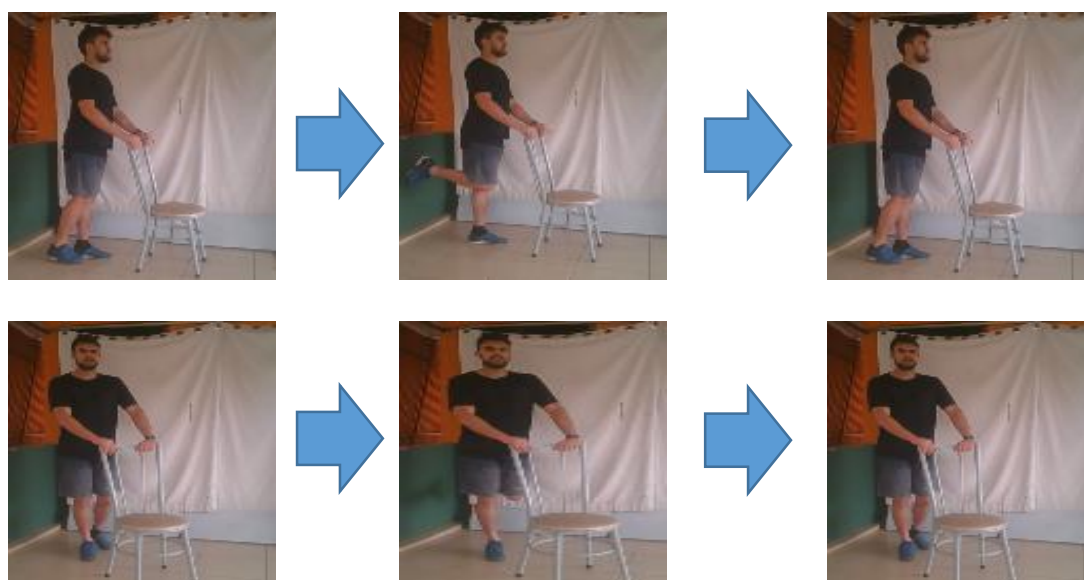


7. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, mãos apoiadas nos quadris e joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris. Deverá retirar um pé do solo, flexionar e estender o quadril deste mesmo lado, o máximo que conseguir (mais alto), mantendo joelho estendido e tronco imóvel. Após realizar 20 repetições, deverá trocar o posicionamento dos membros inferiores e realizar mesmo movimento com lado oposto. Caso tenha necessidade, poderá se apoiar em uma cadeira para se equilibrar. **Realizar 20 repetições em cada membro inferior.**





8. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, mãos apoiadas em uma cadeira, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente na largura dos quadris e joelhos semiflexionados. Deverá retirar um pé do solo, flexionar o joelho o máximo que conseguir sem perder o alinhamento com o outro joelho e estendê-lo novamente, sem tocar o pé no chão. Após realizar 20 repetições deste movimento, deverá trocar o posicionamento dos membros inferiores e realizar mesmo movimento com o membro oposto. **Realizar 20 repetições em cada membro inferior.**



9. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos flexionados em 90º e pés afastados lateralmente na largura dos quadris e joelhos flexionados em 90º. Deverá se deslocar



até a beirada lateral da cadeira, estender um quadril, apoiar a mão deste mesmo lado no dorso do pé e puxá-lo na direção do glúteo. Após permanecer nesta posição por 20 segundos, deverá trocar o posicionamento dos membros inferiores e realizar mesmo procedimento com o membro inferior oposto. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada posição.**



10. Em pé, próximo de uma parede, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escapulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, mãos apoiadas na parede na altura dos ombros, cotovelos ligeiramente flexionados, membros inferiores afastados anteroposteriormente, joelho posterior estendido e o anterior semiflexionado, e as pontas dos pés voltadas para frente. Deverá deslocar o corpo para frente, até encostar o joelho na parede, sem retirar o apoio do calcanhar posterior do chão. Após permanecer 20 segundos no alongamento, deverá trocar o posicionamento dos membros inferiores e realizar mesmo procedimento com o lado oposto. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada posição.**

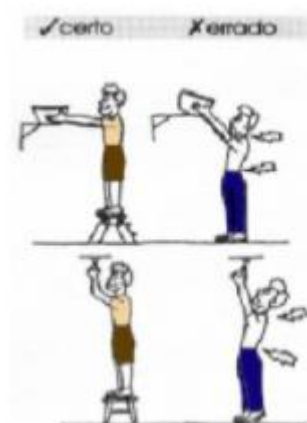




## DICA DA SEMANA

### Como pegar ou colocar objetos em um local alto?

Para pegar um objeto em um local alto, é ideal que utilize uma escada ou um banco estável para subir, carregar o objeto próximo ao corpo, e posteriormente depositá-lo no local. O mesmo procedimento deve ser observado caso queira retirar o objeto do local elevado. Utilizando o banco ou escada e buscando ficar numa altura adequada para alcançá-lo sem estender a musculatura excessivamente, e sem pegar o objeto com a musculatura ou estruturas articulares em seu limite de amplitude, evitando sobrecargas excessivas na coluna ou outras regiões corporais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).



(MINISTERIO DA SAUDE, 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://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija\\_postura.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html). Acesso em: 1 nov. 2021.





# **PARTICIPE DA LIVE DO SUPERAÇÃO**



**01/12/2021 de 10:00 às 10:30 da manhã;**



**Treino de ginástica laboral;**



**<https://meet.google.com/hwn-jobq-nnd>.**