

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.

Ginástica Laboral Preparatória

Exercícios

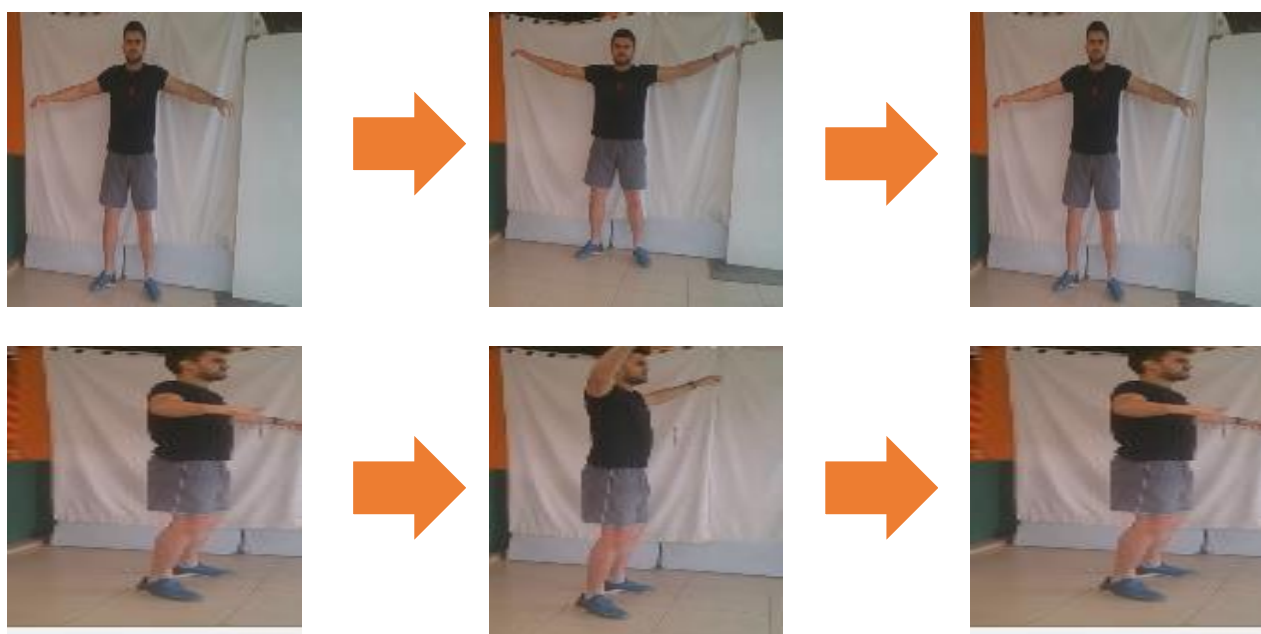
1. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, cotovelos flexionados (dobrados), antebraços apoiados nas coxas, membros inferiores afastados lateralmente na largura dos quadris e joelhos flexionados. Deverá rotacionar a cabeça para um determinado lado, até o queixo se alinhar o máximo ao ombro, mantendo-se paralelo ao chão e em seguida, retornar à posição inicial, e, em seguida, repetir o mesmo movimento para o lado oposto. **Realizar 20 repetições para cada lado, alternadamente.**



2. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, membros inferiores afastados lateralmente na largura dos quadris e joelhos flexionados. Deverá elevar os ombros, aproximando-os das orelhas. Após isso, deverá retorná-los, lentamente para posição inicial. **Realizar 20 repetições.**



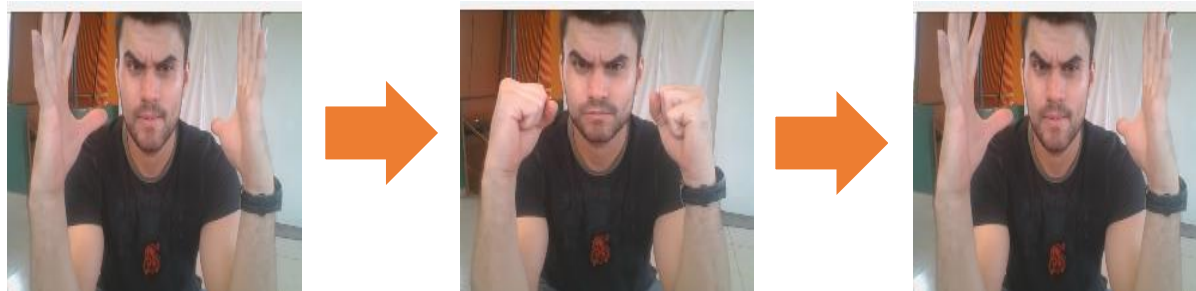
3. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados (pouco dobrados) e pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas e joelhos semiflexionados (pouco dobrados). Deverá abduzir os ombros afastando lateralmente os membros superiores do tronco, até que fiquem paralelos aos ombros. **Após isso, deverá rotacioná-los 20 vezes no sentido horário e 20 vezes para anti-horário.**



4. 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 e joelhos semiflexionados. Deverá flexionar os cotovelos, com as palmas das mãos unidas em frente ao tórax, entrelaçar os dedos e rotacionar os punhos **20 vezes para o sentido horário e 20 para o anti-horário.**



5. Sentado em uma cadeira, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, cotovelos flexionados e apoiados sobre uma mesa, palmas das mãos abertas e viradas uma para a outra, joelhos semiflexionados em 90º e pés afastados lateralmente na largura dos quadris e joelhos flexionados em 90º. Deverá fechar as mãos, iniciando flexão pelas articulações das pontas dos dedos, seguido pelas do meio, e, por último, pelas articulações iniciais dos dedos, fazendo um movimento de enrolamento dos dedos para palma da mão. Deve-se realizar uma pressão para fechar o mais forte que conseguir a mão, e em seguida, realizar o movimento inverso, desenrolando os dedos até estendê-los à posição inicial. **Realizar 20 repetições.**

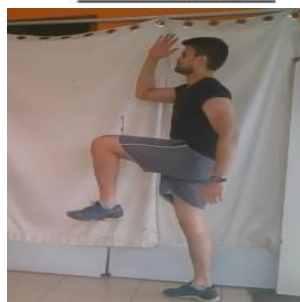


6. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas e joelhos semiflexionados. Deverá flexionar os quadris e os ombros, levando o tronco à frente, mantendo o abdômen contraído, joelhos semifletidos e sustentando o máximo a curvatura da lordose lombar. Após isso, deverá estender o tronco novamente e flexionar os ombros até que os braços fiquem paralelos a cabeça. **Realizar 20 repetições.**

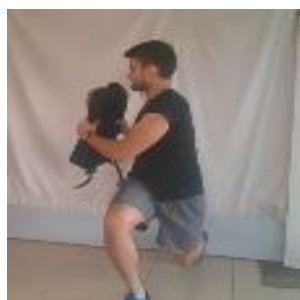


7. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Deverá flexionar um ombro e cotovelo do mesmo lado, e simultaneamente flexionar o quadril e joelho do membro inferior oposto. Após isso, deverá inverter o posicionamento dos membros inferiores e superiores. **Realizar 20 repetições.**



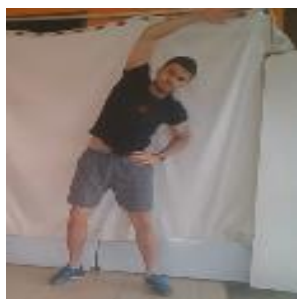


8. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, braços ao lado do corpo, cotovelos flexionados, antebraços paralelos ao solo, mãos segurando um objeto na altura do peito, pés afastados lateralmente na largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas. Deverá dar um passo à frente, flexionando os joelhos e quadril do membro inferior que estará mais à frente, mantendo o pé da frente totalmente apoiado no chão e o de trás apoiado apenas pela ponta e rotacionar o tronco para o lado do membro inferior que está à frente. Após isso, deverá retornar com o tronco para posição neutra, voltando o olhar para frente, e estender os membros anteriormente fletidos, retornando para posição inicial. Após isso, deverá realizar mesmo procedimento com membro inferior oposto. **Realizar 10 repetições com cada membro inferior à frente.**

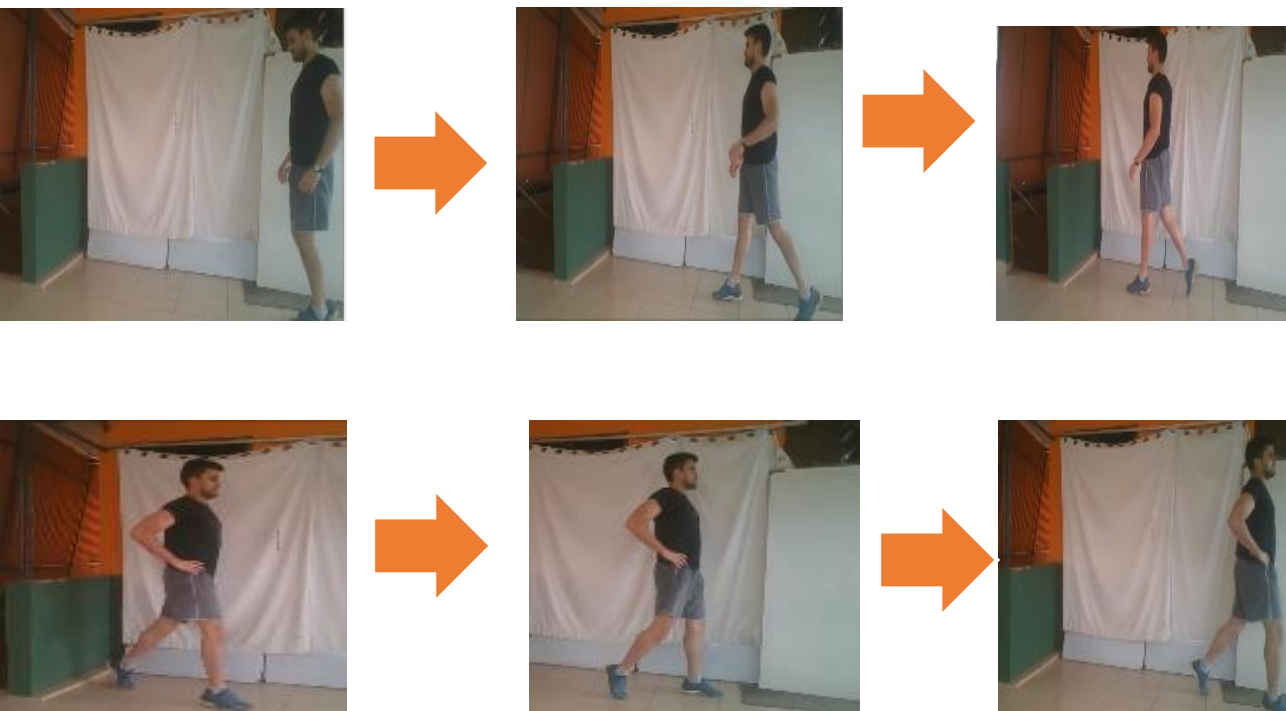




9. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, joelhos semiflexionados e pés afastados lateralmente além da largura dos quadris com as pontas ligeiramente lateralizadas e joelhos semiflexionados. Deverá inclinar o tronco para o lado e abduzir o ombro do lado contrário, mantendo o cotovelo estendido e de forma que a mão sobre a cabeça. A mão do membro superior oposto, deverá se apoiar no quadril. Após isso, deverá realizar mesmo procedimento para o lado oposto. **Realizar 20 repetições para cada lado do corpo.**



10. Em pé, olhando para frente, mantendo a coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdômen contraído, membros superiores ao lado do corpo, membros inferiores afastados lateralmente na largura dos quadris e joelhos semiflexionados. Deverá ficar sobre as pontas dos pés e caminhar apoiando-se e se equilibrando apenas nas pontas dos pés e mantendo os joelhos semiflexionados. **Realizar 20 passos alternando os membros inferiores. Caso tenha dificuldade de equilíbrio, apoie-se numa parede.**



DICA DA SEMANA

Atenção com a postura ao longo do dia!

Todo cuidado com a postura durante a realização das atividades laborais, devem ser mantidos ao longo do dia. Atente-se com a sua postura ao caminhar, tente manter o olhar para a frente, cabeça elevada, escápulas aduzidas (peito aberto) e o abdômen contraído. Como sugestão, o tipo de sapato ideal para o dia-a-dia deve ser leve, solado flexível, fechado atrás, ter o salto de base larga, com altura de no máximo 4 centímetros, e de preferência, com amortecimento. Esses cuidados essenciais para preservar a saúde osteomioligamentar corporal (BRASIL, 2008).



(BRASIL, 2008)

REFERÊNCIAS

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

BRASIL. Corrija sua postura. Biblioteca Virtual em saúde, 2008. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html>. Acesso em 01/12/2021.