

**Atenção****Ginástica Laboral Compensatória**

São exercícios físicos realizados no meio do expediente de trabalho, que agem de forma terapêutica, para relaxar os músculos que trabalham em excesso durante a jornada de trabalho através da contração dos seus antagonistas. (PIGOZZI apud MILITÃO, 2001).

**Ginástica Laboral Compensatória**

**1- Pescoço:** Em pé ou sentado, coluna ereta, peito aberto, abdome contraído, o aluno irá aproximar uma das orelhas do ombro utilizando a mão do mesmo lado. Irá realizar uma sutil força sobre o lado oposto da cabeça, puxando-a em direção ao ombro. Após realizar o mesmo movimento para o outro lado do corpo. **Realizar 2 séries de 20 segundos cada movimento.**



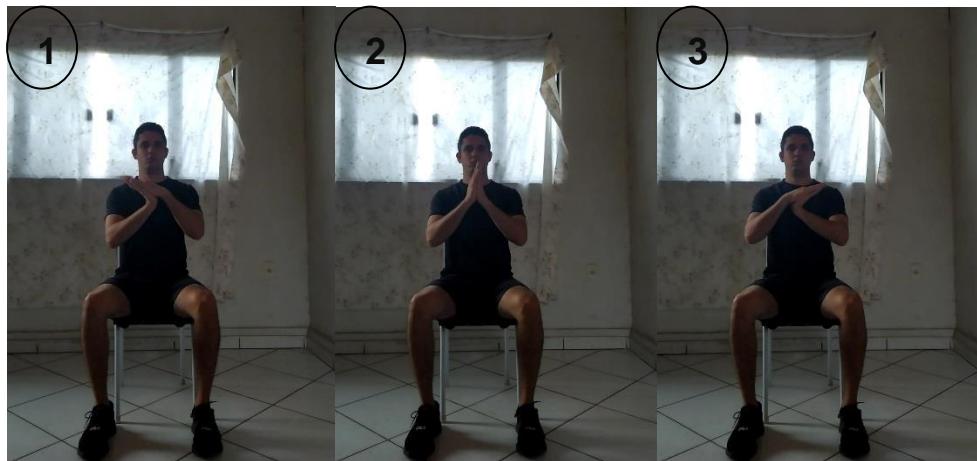
**2 – Ombros:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). Eleve os membros superiores lateralmente, coloque as palmas das mãos para cima, flexione os cotovelos e apoie as mãos sobre os ombros. Rotacione os ombros para trás desenhando círculos com os cotovelos no sentido horário e, em seguida, no sentido anti-horário. **Realize 2 series de 10 a 15 repetições em cada sentido.**



**3- Antebraços:** 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 estufado”). Para realizar uma repetição, o aluno deixará seus membros superiores à frente do corpo e na largura dos ombros, com os cotovelos estendidos, as mãos fechadas e as palmas voltadas para baixo (antebraços pronados). Após, ele irá flexionar os cotovelos rotacionando os antebraços, deixando as palmas das mãos para cima (supinados) e, em seguida, voltará a pronar os antebraços e estender os cotovelos, retornando à posição inicial. **Realizar 2 séries de 15 repetições.**



**4 - Punhos:** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído, escápulas aduzidas (peito aberto), os pés no chão na largura dos quadris e palmas das mãos juntas à frente do peitoral. Deve-se realizar o movimento de extensão, com um determinado punho, fazendo com que o punho oposto realize uma flexão, em seguida, inverte-se o movimento entre os punhos. Esse movimento deve ser executado lentamente e alternando os movimentos de flexão e extensão entre os punhos e sempre mantendo palmas das mãos bem unidas. **Realizar 15 repetições para cada lado do corpo.**



**5 - Punhos:** Em pé, com os pés na largura dos ombros, apontados para frente, os joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). Flexione os cotovelos, deixando as mãos à frente do corpo na altura dos peitorais. Junte as mãos entrelaçando os dedos e realize movimentos de rotação dos punhos, desenhando círculos no sentido horário e anti-horário. **Realizar 2 séries de 10 movimentos para cada sentido.**



**6 - Tronco:** Em pé, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, joelhos semiflexionados e pés afastados na largura dos quadris. Flexione os ombros, com os cotovelos estendidos, elevando as mãos acima da cabeça. Em seguida, flexione o tronco ao expirar o ar dos pulmões, tentando tocar o chão com as mãos e mantendo joelhos semifletidos. Após, realize uma inspiração e estenda o tronco, voltando a postura de pé inicial com os ombros fletidos até os membros superiores ficarem paralelos a cabeça e o tronco ereto. **Realizar 2 séries de 10 a 15 repetições.**



**7 - Tronco:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdômen contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). o aluno, inclinara o tronco para o lado, deslizando a mão do lado da inclinação sobre a perna em direção ao solo. o movimento deve ser feito lentamente, respeitando o limite articular, executando o movimento até onde não haja dor ou a mobilidade articular lhe permita. **Realizar 2 series de 20 segundos, para cada lado do corpo.**



**8 - Quadril:** Em decúbito lateral (deitado de lado), com membros inferiores unidos, joelhos e quadris flexionados em um ângulo aproximado de 90°. Flexione ombro e cotovelo sobre o chão para dar apoio a cabeça com a palma da mão, mantendo o tronco ereto, abdome contraído, escápulas aduzidas (peito aberto) e alinhe os quadris, tronco e cabeça. Abduza (abra) o quadril, levantando o joelho superior o mais alto que puder, mantendo os calcanhares juntos. Pause e depois retorno à posição inicial. **Realizar 2 séries de 10 movimentos com cada lado.**



**9 - Quadril:** Em decúbito dorsal (deitado de “costas”), cabeça apoiada, mantendo a curvatura da coluna cervical neutra, coluna lombar totalmente apoiada no chão, abdome contraído e os membros superiores ao lado do tronco, com as palmas das mãos apoiadas no chão. Flexione o quadril direito e eleve o membro inferior direito a 45 graus em direção ao teto, mantendo o joelho estendido, enquanto o membro esquerdo fica estendido no chão. Faça 10 movimentos circulares no sentido horário e 10 no sentido anti-horário. Troque o membro elevado e repita os movimentos. **Realize 2 séries de 10 movimentos para cada sentido.**



**10 - Tornozelos:** Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos semiflexionados, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). Flexione o quadril direito, mantendo o joelho estendido até retirar o pé direito do chão, sem rotacionar o quadril, direcione a ponta do pé para a direita e para a esquerda, mantenha o abdome contraído e a postura ereta. Retorne o pé, apoiando o pé direito no chão. Em seguida repita o movimento com o membro inferior esquerdo. **Realize 2 séries de 10 a 15 movimentos para cada lado.**



## DICA DA SEMANA:

### Como proteger a coluna ao assistir tv e relaxar em casa?

Não assista TV na cama, mas sentado adequadamente mantendo o tronco totalmente apoiado no encosto da poltrona ou cadeira e com os pés apoiados no chão. Algumas pessoas cochilam enquanto assistem TV e a cabeça pende, ficando numa posição que leva à dor e à contratura muscular. Para evitar, deve-se manter sempre a cabeça apoiada. Não deite de lado, com a cabeça apoiada no braço do sofá. Caso queira se sentar no chão, cruze os membros inferiores e mantenha o tronco ereto e apoiado em alguma estrutura firme. E, lembre-se de se levantar da posição sentada em intervalos de no máximo uma hora para movimentar o corpo. (BRASIL, 2008).



**Referências:**

**BRASIL. Corrija sua postura. Biblioteca Virtual em saúde, 2008. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija\\_postura.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html)>. Acesso em 07/12/2001**