

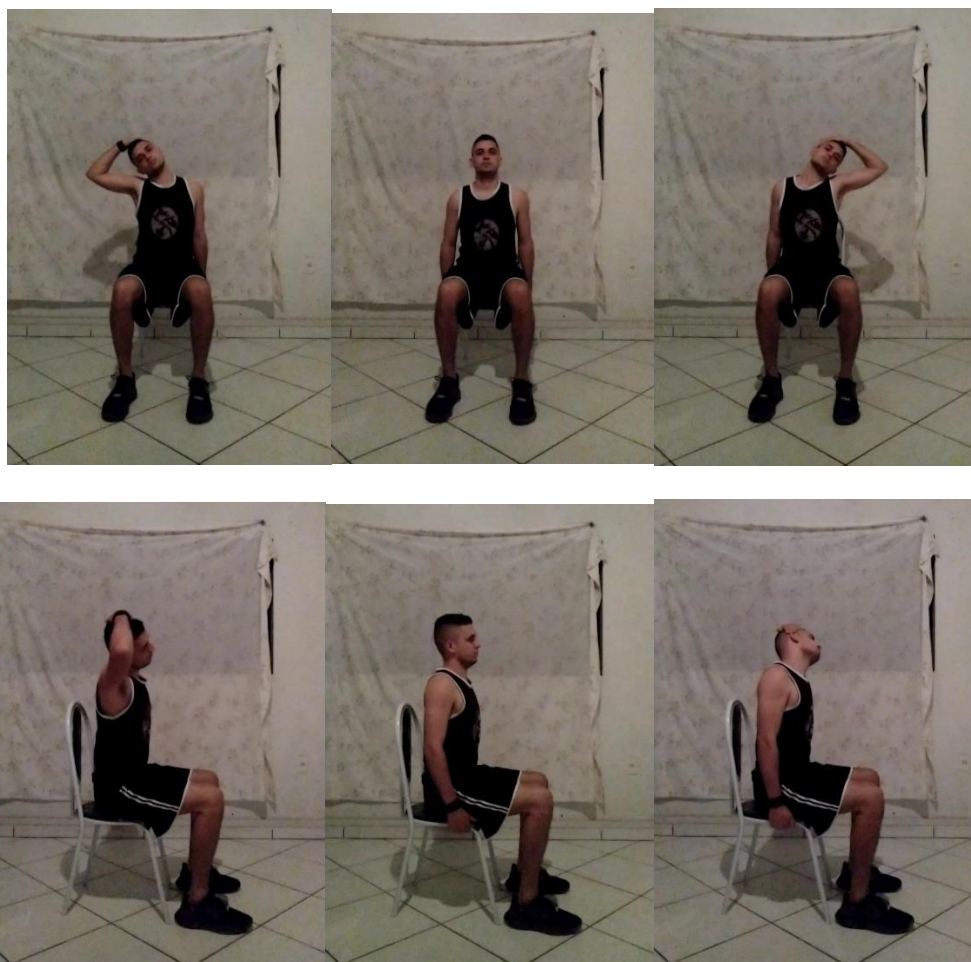
Atenção

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

- 1- Pescoço:** Sentado em uma cadeira, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos fletidos a 90°, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”). O aluno irá segurar a borda do assento ao lado da cadeira com a mão direita e realizará uma inclinação do pescoço para a esquerda e, com o auxílio da mão esquerda irá aproximar a cabeça do ombro esquerdo, realizando o mínimo de força. Ele manterá esta posição por 20 segundos. Após, realizará os mesmos movimentos, mas para o outro lado do corpo. **Realizar 2 séries de 20 segundos para cada lado do corpo.**



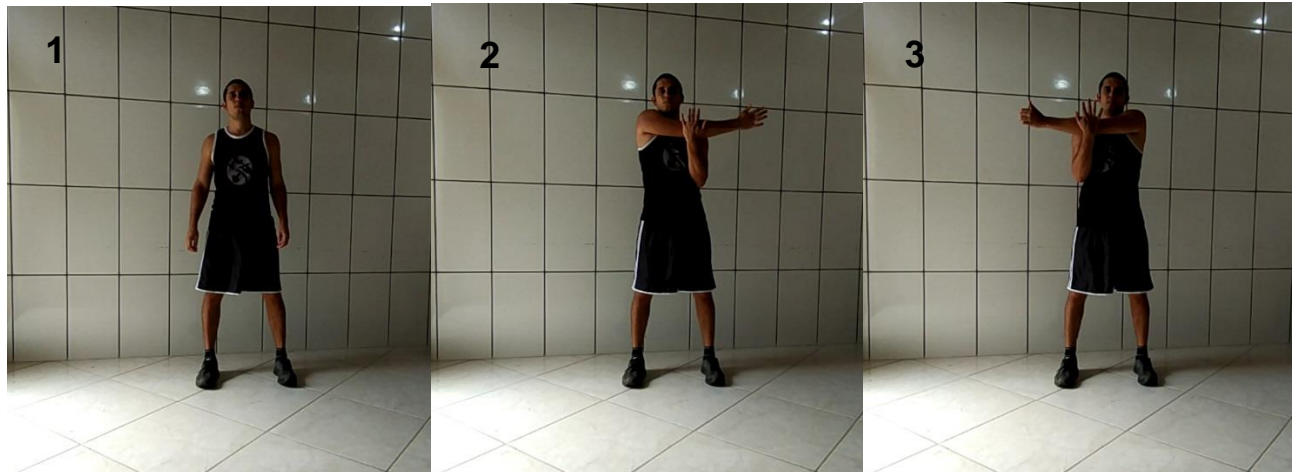
- 2- Ombros:** Sentado sobre uma cadeira sem se apoiar no encosto, com os pés afastados na largura dos ombros e apontando para frente, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (“peito estufado”) O aluno irá fletir os ombros e deixar os membros superiores alinhados com os ombros, a frente do tronco, paralelos ao chão e com as palmas das mãos juntas. Após ele irá realizar uma abdução horizontal de ombro, deixando o “peito aberto” levando os membros superiores para trás o máximo que conseguir e ira manter por 5 segundos em seguida ira voltar para posição inicial. **Realizar 2 series de 15 repetições.**



3- Punhos: Sentado sobre uma cadeira, o aluno com a coluna ereta, abdome contraído e escápulas aduzidas, com os cotovelos fletidos, deixe as mãos levantadas paralelas aos ombros. O aluno com as mãos fechadas e palmas voltadas para o tronco, irá realizar o movimento de desvio ulnar aproximando o dedo mínimo ao antebraço. E após, o movimento de desvio radial, aproximando o máximo possível o polegar ao antebraço. **Realize 20 inclinações radiais e 20 inclinações ulnares.**



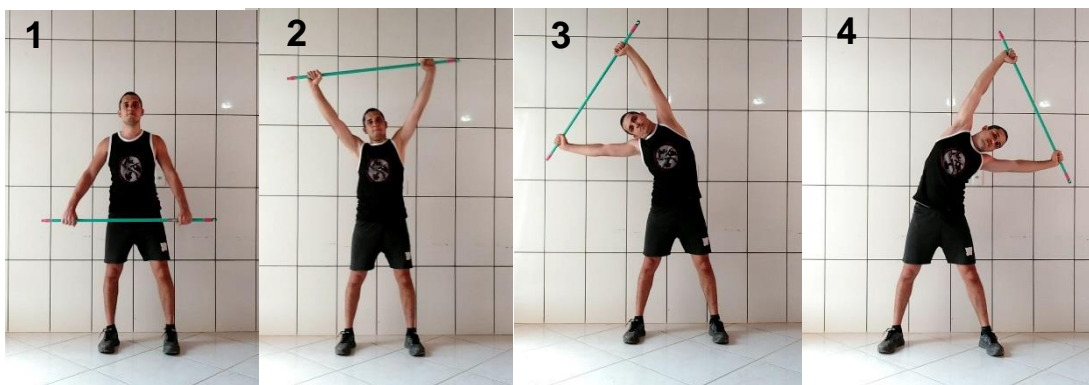
4- Braços: Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, joelhos semiflexionados com os pés afastados e alinhados com os ombros, membros superiores ao lado do corpo. Aduza horizontalmente o ombro de um membro superior, passando ele à frente do tronco na altura do peitoral, mantenha o cotovelo estendido e, com a mão referente ao membro oposto, pressione levemente o cotovelo em direção ao tronco. Mantenha esta posição durante 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos com cada membro superior.**



5 - Dedos: Sentado em uma cadeira, com os pés afastados na largura dos ombros, joelhos fletidos a 90°, tronco ereto, abdome contraído, olhando para frente e escápulas aduzidas (peito aberto). Coloque uma das mãos à frente do corpo, mantendo o cotovelo flexionado, punho estendido com palma virada para frente e dedos apontando para o teto. Com a mão oposta, deve-se puxar sutilmente um dedo de cada vez para atrás. Começando com o dedo polegar e terminado com o mínimo. **Deve-se alongar cada dedo durante 20 segundos, realizando 2 séries do alongamento para cada mão.**



6- Tronco: Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), segurando um bastão com mãos numa distância maior que a largura dos ombros, polegares apontados um para o outro, abdome contraído, joelhos semiflexionados, os pés na largura dos ombros e apontados para frente. Mantendo sua coluna longa, flexione os ombros com cotovelos estendidos até o bastão ficar acima da cabeça e gradualmente flexione o tronco lateralmente. Mantenha o abdome contraído e fique nesta posição durante 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos para cada lado.**



7 - Tronco: Em decúbito ventral (barriga apoiada no solo), apoie as duas mãos no chão na largura dos ombros, estenda o tronco empurrando as mãos contra o chão, mantendo cotovelos estendidos, peito aberto e afastando os ombros das orelhas. Mantenha o púbis o mais próximo que conseguir do chão, membros inferiores apoiados, pontas dos dedos das mãos e o olhar voltados para frente. Durante esse movimento, deve-se perceber o alongamento da musculatura do abdome. Os pés podem permanecer afastados lateralmente na largura dos quadris ou unidos, a parte anterior dos pés deve manter contato constante com o solo. **Realizar 2 séries de 20 segundos, mantendo a respiração normal.**



8 - Quadril: Ajoelhado de frente para o espaldar ou cadeira, mantenha um dos joelhos no colchonete e posicione o outro em flexão de 90 graus com o pé no chão à frente do tronco, mãos no espaldar, tronco ereto, abdome contraído, pelve em neutro e escápulas aduzidas (peito aberto). aumente a flexão do joelho apoiado no colchonete, aproximando o calcanhar do glúteo com auxílio da mão do mesmo lado e estenda suavemente o quadril, também do mesmo lado, o máximo que conseguir. Sustente a posição por 20 segundos. **Realizar 2 séries de 20 segundos em cada lado.**



9 – Membros inferiores: Em pé, olhando para frente, coluna ereta, escápulas aduzidas (peito aberto), abdome contraído, joelhos semiflexionados com os pés afastados e alinhados com os quadris, membros superiores ao lado do corpo. Posicione um pé na linha do quadril com os dedos apontando para o teto (em dorsiflexão), com apenas o calcanhar no chão, o joelho estendido e a perna de apoio levemente flexionada. Mantenha o tronco ereto e as mãos nos quadris, então incline seu tronco ligeiramente para frente e mantenha esta posição durante 20 segundos. **Realize 2 séries de 20 segundos com cada membro inferior.**



10 - Tornozelos: Sentando, com os membros inferiores posicionados à sua frente, joelhos estendidos ou pouco fletidos, tronco ereto, abdome contraído e escápulas aduzidas (peito aberto). Coloque uma mão atrás do corpo, flexione, abduza (abra) e rode externamente um quadril, colocando um pé acima do joelho do membro inferior oposto. Segure a ponta do pé e puxe afastando-a do tornozelo, fazendo uma flexão plantar do tornozelo e permanecendo na posição pelo tempo determinado. Faça o mesmo movimento com o outro tornozelo. **Realize 2 séries de 20 segundos com cada membro inferior.**



DICA DA SEMANA

Quando estiver dirigindo, utilize os espelhos retrovisores para evitar virar o pescoço. O banco deve ser regulado mais aproximadamente da posição vertical. A distância do banco em relação aos pedais deverá ser confortável, a ponto de não ter que se esticar para alcançá-los (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).



Referências:

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

Acesso em 20/12/2021

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