



GINÁSTICA LABORAL

.....
PARA OS SERVIDORES DO
INSTITUTO FEDERAL DE
ALAGOAS



JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS



JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS

Produto educacional encartado na dissertação “Qualidade de vida no trabalho de profissionais no ambiente escolar: oficinas de ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe”, do Programa em Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, do Instituto Federal de Alagoas - Campus Benedito Bentes, como requisito parcial à obtenção do título de mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

MACEIÓ, 2023

FICHA CATALOGRÁFICA

INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - IFAL
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E INOVAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

PRODUÇÃO: JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

ORIENTAÇÃO: PROFº DRº EDEL ALEXANDRE SILVA PONTES

COORIENTAÇÃO: PROFº DRº EDUARDO CARDOSO MORAES

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS



INSTITUTO FEDERAL
Alagoas

Campus
Benedito Bentes



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Alagoas
Campus Avançado Benedito Bentes
Biblioteca

S237g

Santos, Josimar Barbosa dos.

Ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas / Josimar Barbosa dos Santos, Edel Alexandre Silva Pontes, Eduardo Cardoso Moraes. – 2023.

34 f. : il.

Produto Educacional da Dissertação: Qualidade de vida no trabalho de profissionais no ambiente escolar: oficinas de ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) Instituto Federal de Alagoas, Campus Avançado Benedito Bentes, Maceió, 2023.

1. Educação. 2. Qualidade de vida. 3. Ginástica Laboral. 4. Doença Ocupacional
I. Pontes, Edel Alexandre Silva. II. Moraes, Eduardo Cardoso. III. Título.

CDD: 370

Fernanda Isis Correia da Silva
Bibliotecária - CRB-4/1796

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA.....5

2 TRABALHO: DOENÇAS OCUPACIONAIS.....6

3 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.....7

4 GINÁSTICA LABORAL.....8

5 A ERGONOMIA NO AMBIENTE PROFISSIONAL.....10

5.1 AGENTES ERGONÔMICOS.....10

5.2 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO SENTADO.....10

5.3 RECOMENDAÇÕES PARA A POSTURA ADEQUADA SENTADA.....11

5.4 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO EM PÉ.....12

6 DICAS PARA MAIS SUCESSO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL.....13

6.1 MATERIAL COMPLEMENTAR: DINÂMICAS E SESSÕES DE MASSAGEM.....13

7 GINÁSTICA LABORAL PARA DOCENTE.....24

8 GINÁSTICA LABORAL PARA TÉCNICO ADMINISTRATIVO.....22

9 MATERIAL COMPLEMENTAR.....33

BIBLIOGRAFIA.....34



1 APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA

Nobre trabalhador(a), a elaboração deste Produto Educacional (PE) teve como base todo estudo de revisão de literatura, análise da natureza do trabalho e diagnóstico dos servidores técnicos administrativos e dos docentes de um instituto federal. Tais procedimentos culminaram na sistematização de uma Sequência Didática que norteou o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral com esses profissionais.

Inicialmente, o presente material traz uma breve apresentação sobre o mundo do trabalho, doenças ocupacionais (LER - Lesões por Esforço Repetitivo também conhecidas como DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), ginástica laboral, ergonomia, além de temáticas a essas correlacionadas.

Posteriormente, contém cinco sequências de exercícios da ginástica laboral específicas para docentes e cinco destinadas a técnicos administrativos, além de um material complementar com sequências de exercícios da ginástica laboral para essas categorias profissionais supracitadas. Todas são organizadas por regiões corporais. Cada exercício proposto é ilustrado e contém a forma de execução ao lado.

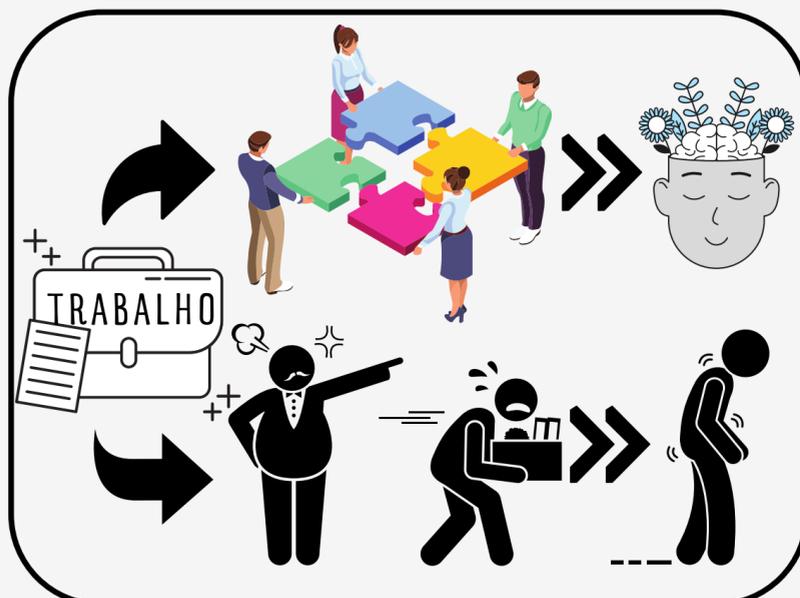
Portanto, a finalidade deste PE é nortear o desenvolvimento de oficinas de ginástica laboral por profissionais da Educação Física junto a trabalhadores de instituições de ensino, contribuindo com a melhoria na QVT nos ambientes em que forem implantadas.

Boa leitura e um excelente aprendizado!

JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS
EDEL ALEXANDRE SILVA PONTES
EDUARDO CARDOSO MORAES



2 TRABALHO: DOENÇAS OCUPACIONAIS



O trabalho é fonte de satisfação, estruturando e conformando a identidade dos sujeitos. Mas pode se tornar nocivo à saúde, a depender das condições em que acontece.

AS CAUSAS DAS LER/DORT SÃO MULTIFATORIAIS. SEGUE ALGUNS EXEMPLOS:



Ritmo acelerado de trabalho;



Tensão excessiva e característica (estresse);



Sustentação de peso com ou sem transporte;



Jornada prolongada de trabalho;



Má postura, móveis e equipamentos inadequados;



Ambientes de temperaturas baixas ou muito altas;



Iluminação inadequada do ambiente e de equipamentos;



Repetitividade de um mesmo movimento;



Posição estática prolongada;



Inatividade física também influencia.

ESTÁGIOS EVOLUTIVOS DA LER/DORT



1 - Sensação de peso e desconforto no membro afetado, ocorrendo melhora com o repouso;



2 - Dor intensa com sensação de formigamento e calor, havendo leve atenuação com o repouso;



3 - Dor forte, persistindo com o repouso. Há perda de força muscular.



4 - Dor intensa e contínua, por vezes insuportável. Há perda da força muscular e pode levar à invalidez.

3 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

O ser humano permanece cerca de um terço da vida no ambiente laboral, em razão disso a importância de procurar melhorias na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

A QVT não pode ser pensada de forma dissociada da Qualidade de Vida, que pressupõe:



Para a saúde física:

Ausência de dor e desconforto; energia e ausência de fadiga para assim fazer as tarefas diárias com disposição; alimentação saudável; sono e repouso adequados; prática de atividade física; lazer; relaxamento e redução do estresse.



Para a saúde social:

Relações pessoais; suporte (apoio) social; e atividades interativas que gerem prazer e bem-estar.



Para a saúde emocional e mental:

Sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; ausência de sentimentos negativos.



Para a saúde espiritual:

Espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais.



Para a saúde profissional:

Boas condições de infraestrutura e mobiliário, além de contar com uma boa organização e gestão das atividades e o estabelecimento de boas relações com os profissionais e participantes do ambiente laboral.



4 GINÁSTICA LABORAL

Criada na Polônia, em 1925, sob a denominação de ginástica de pausa. Teve sua difusão, nos anos seguintes, por diversos países como Rússia, Bulgária, França, Bélgica, Suécia, Noruega e Japão. No Brasil, há registros do início, em 1973, na Federação de Ensino Superior (FEEVALE).

DEFINIÇÃO	
<ul style="list-style-type: none">• Programa de qualidade de vida no trabalho;• Programa de promoção de saúde e lazer realizado durante o expediente de trabalho;	
<ul style="list-style-type: none">• Programa de ergonomia que utiliza atividades físicas planejadas almejando à prevenção de doenças ocupacionais.	

CLASSIFICAÇÃO	
Preparatória	Realizada antes do expediente ou em seu início, visa preparar o trabalhador para as tarefas que executará;
Compensatória ou de pausa	Executada ao longo do expediente, procura prevenir vícios posturais;
Relaxamento	Feita após o expediente, visa restabelecer o equilíbrio muscular e articular.

ADESÃO À PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL:

Exige motivação e pressupõe mudança de comportamento, que é algo interdisciplinar e complexo, pois envolve fatores pessoais (conhecimento, interesse, aspectos psicológicos e morfológicos) e fatores socioambientais (segurança e distância do local de prática).

BENEFÍCIOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL (PGL), QUANDO BEM IDEALIZADO E CONDUZIDO:

	Redução dos acidentes e doenças do trabalho (DORT);	+
	Diminuição do estresse psicofisiológico;	+
	Redução do absenteísmo (faltas ao trabalho);	+
	Diminuição do presenteísmo (trabalhador improdutivo);	+
	Redução da rotatividade;	+
	Diminuição da procura ambulatorial;	+
	Redução do consumo de medicamentos;	+
	Aumento da motivação para o trabalho;	+
	Melhoria da consciência corporal;	+
	Atuação positiva sobre alterações posturais;	+
	Redução de dores músculo-articulares;	+
	Melhoria do bem-estar diário;	+
	Adoção de comportamentos seguros e saudáveis dentro e fora da empresa.	+



MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA



AUMENTO DO DESEMPENHO NO TRABALHO

Vale salientar que a ginástica laboral é insuficiente para sanar os problemas de saúde e segurança no trabalho. Pois, para tanto, faz-se necessária uma ação concomitante de melhorias ergonômicas e programas de educação em saúde, capazes de promover a QVT.

5 A ERGONOMIA NO AMBIENTE PROFISSIONAL

A Ergonomia é a área que faz pesquisa, desenvolve e aplica normas que buscam adequar o ambiente de trabalho às capacidades corpóreas e psicológicas do ser humano, de forma que possa contribuir para a realização das tarefas com eficiência, conforto e segurança.



A ergonomia é a adaptação do trabalho ao homem.

CONFORTO ERGONÔMICO	
 Térmico	Índice de temperatura efetiva entre 20oC e 23oC, de acordo com a <u>NR 17</u> .
 Acústico	Nível de ruído de 40 a 50dB para escolas (salas de aula e laboratórios) e de 45 a 60dB para ginásios poliesportivos, segundo a <u>NBR 10152</u> .
 Iluminância	A sala de aula é considerada uma área de trabalho, e deve ser de 300E durante o dia, sendo 500E para a noite e educação de adultos, conforme a <u>NBR ISO/CIE 8995-1</u> .

oC = graus centígrados dB = decibéis E = lux (luminosidade)

5.1 AGENTES ERGONÔMICOS

Os trabalhadores estão sempre suscetíveis aos riscos ambientais do trabalho, os quais são capazes de causar danos à saúde e à integridade física. As causas mais comuns foram elencadas no tópico 2.

5.2 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO SENTADO

De acordo com a NR 17, os trabalhos na postura sentada devem ser projetados de maneira que proporcionem boa condição de postura e visualização, contendo pelo menos as características abaixo:

- A superfície de trabalho deve ter altura e características compatíveis com o tipo de atividade;
- A área de trabalho deve ser de fácil alcance e visualização pelo trabalhador;

- A área de trabalho deve ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos seguimentos corporais;
- As cadeiras devem ter borda frontal arredondada e encosto com forma levemente adaptada ao corpo;
- As cadeiras devem ser reguláveis, para serem compatíveis com as especificidades de cada trabalhador.

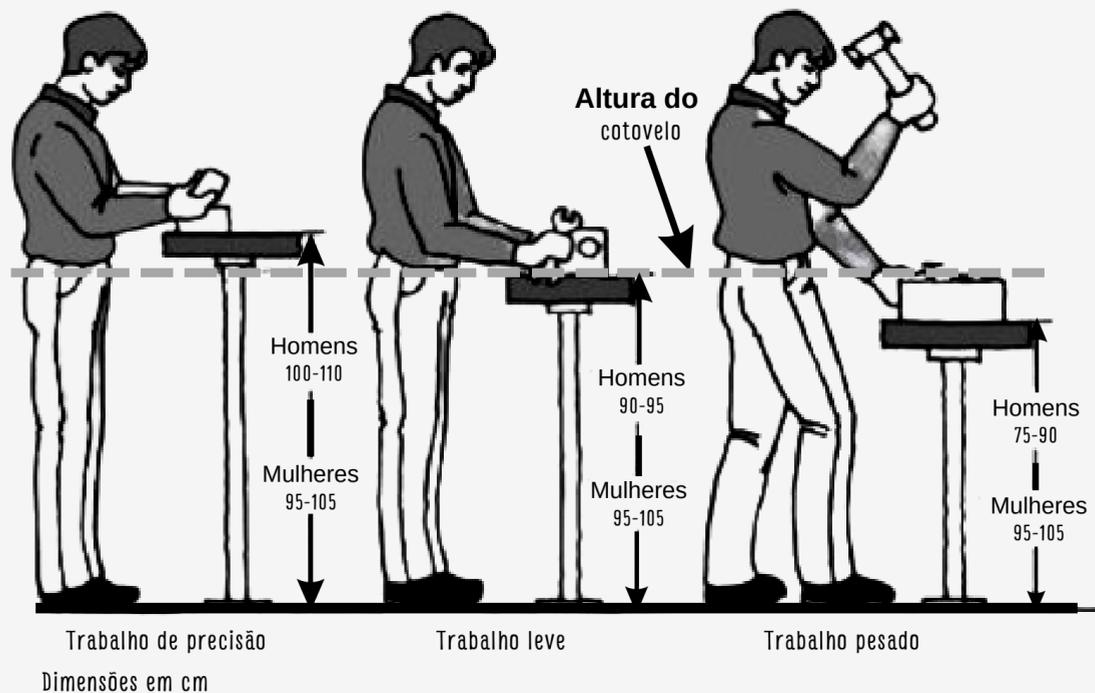
5.3 RECOMENDAÇÕES PARA A POSTURA ADEQUADA SENTADA



- Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço estendido em direção à tela;
- Manter cabeça e pescoço em posição reta, ombros e braços relaxados;
- Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;
- Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;
- Manter o cotovelo junto ao corpo;
- Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;
- Manter ângulo igual ou superior a 90 graus para as dobras dos joelhos e do quadril;
- Manter os pés apoiados no chão ou usar apoio ergonômico, recomendado para pessoas com menos de 170cm.

5.4 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO EM PÉ

A bancada de trabalho deve estar na altura dos cotovelos elevados nos trabalhos de precisão; cotovelos no nível normal em trabalhos de pouco esforço; e abaixo do nível do cotovelo em trabalhos que exijam maior esforço físico.



- Não manter esta posição por longos períodos, alternando entre a posição sentada e em pé a cada período de tempo;
- Quando se mantém o trabalho em pé, devem-se utilizar alternadamente a perna direita e a perna esquerda como apoio (em um banco a mais ou menos 30cm do chão);
- Manter os pés ligeiramente afastados;
- A bancada precisa ter espaço para os pés se projetarem debaixo dela com estabilidade;
- O tronco deve estar ereto, ligeiramente inclinado para frente.

Conforme a NR 17, para a execução de trabalhos na postura em pé devem ser colocados assentos para a utilização por todos os trabalhadores durante pausas.

DICAS ERGONÔMICAS

- O peso das mochilas de costas não deve ultrapassar 10% do peso da pessoa;
- Ao se sentar para trabalhar, utilize uma cadeira verdadeiramente ergonômica;
- No trabalho e na sala de aula: não fique sentado por mais de 50min sem levantar e fazer uma pausa ativa (ginástica laboral).



6 DICAS PARA MAIS SUCESSO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

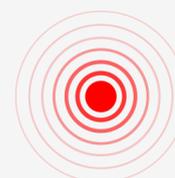
Os portadores ou suspeitos dos DORT não devem, em hipótese alguma, realizar os exercícios para a articulação e/ou musculatura lesionadas;



Respeitar o limite individual de cada participante;



Evidenciar a diferença entre o "desconforto" dos DORT (geralmente intermitente em vários momentos do dia) e o dos exercícios (no momento da execução e/ou logo após);



Corrigir a postura corporal e/ou dos movimentos do exercício quando necessário;



Evitar a realização dos exercícios em apneia (prender a respiração);



Obter feedback é fundamental para se alcançar melhorias nas ações da ginástica laboral.



Os portadores ou suspeitos de LER/DORT devem procurar um médico ou fisioterapeuta especialista.

6.1 MATERIAL COMPLEMENTAR: DINÂMICAS E SESSÕES DE MASSAGEM

DINÂMICA LÚDICA

Indicada no início de cada aula para promover maior descontração entre os profissionais, mas também pode ser desenvolvida ao final.

SEQUÊNCIA DE DINÂMICAS RECOMENDADA



SESSÃO DE MASSAGEM

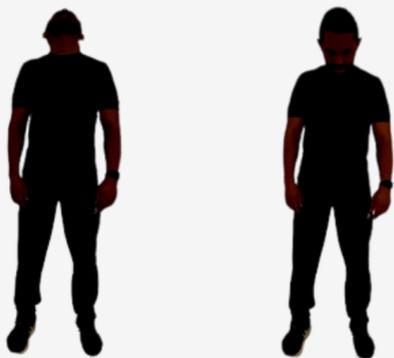
Recomendada ao final de cada aula para promover relaxamento.

SEQUÊNCIA DE SESSÕES DE MASSAGEM

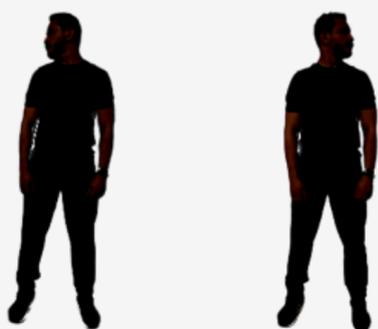


SEQUÊNCIA 01

PESCOÇO E CERVICAL



Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, incline a cabeça lentamente até que você possa olhar para cima. Faça uma breve pausa e então desça a cabeça até que você possa olhar para baixo e faça uma breve pausa. Repetir 5 vezes para cada direção.



Alternar continuamente o movimento da cabeça em direção aos ombros, de forma lenta (para não gerar tontura). Repetir 5 vezes para cada direção.



Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos. Na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.

OMBROS E PUNHOS



Elevar alternadamente os braços até a altura da orelha. Repetir 5 vezes para cada braço, depois os dois ao mesmo tempo 5 vezes.



Elevação de um ombro e depressão do outro, alternadamente. Repetir 10 vezes.



Realizar o movimento similar ao de abrir uma torneira com as mãos 5 vezes com os braços estendidos ao lado do corpo. Depois, em frente ao peito e, logo após, em cima da cabeça. Repetir 5 vezes em cada posição.

QUADRIL E COLUNA



Inclinação lateral do tronco com as pernas abertas, com uma das mãos no joelho e a outra acompanhando a inclinação acima da cabeça. Repetir alternadamente 10 vezes para cada lado.



Pernas abertas lateralmente na largura dos ombros, tocar as mãos no chão e manter por 10 segundos.



Mesmo exercício anterior, agora cruzando uma perna sobre a outra e manter por 10 segundos. Repetir com a posição alterada das pernas.

MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES



Mãos juntas e cotovelos esticados para baixo, trazer o calcanhar até tocar as mãos, alternadamente. Repetir 10 vezes para cada lado.



Levar uma das mãos atrás da nuca enquanto a outra toca o pé oposto com flexão de joelho atrás do corpo, alternadamente. Repetir 10 vezes para cada lado.

SEQUÊNCIA 02

PESCOÇO E CERVICAL



Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, realizar movimentos de rotação da cabeça para ambos os lados, de maneira lenta, com uma pausa no final da rotação e olhar fixo para a ponta do pé. Repetir 5 vezes para cada lado.



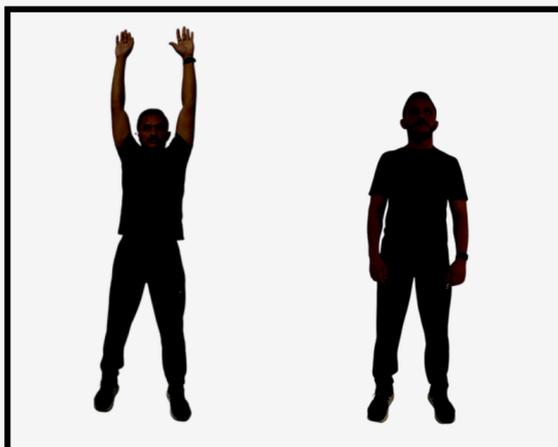
Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos. Na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.

ALONGAMENTO LATERAL



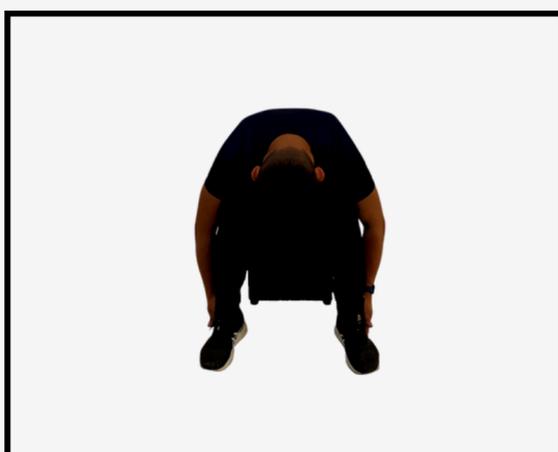
Posicione um dos braços flexionado a 90 graus sobre a cabeça. Não torça a cintura. Manter a posição por 10 segundos. Alterne os braços.

OMBROS E BRAÇOS



Inspire enquanto levanta as mãos o mais alto que puder. Faça uma breve pausa, então solte o ar enquanto baixa as mãos para os lados. Na sequência, levante os ombros como se fossem tocar as orelhas. Repetir 5 vezes cada movimentação.

PARTE BAIXA DAS COSTAS

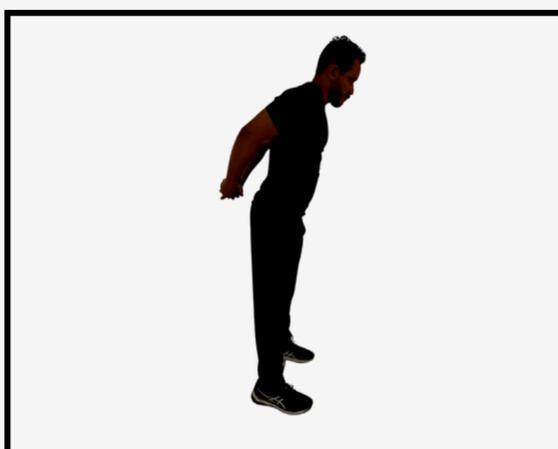


Sentado, expire lentamente enquanto abaixa a cabeça. Deixe as mãos caírem até os tornozelos. Manter esta posição por 5 segundos. Inspire enquanto, lentamente, levanta a cabeça, então solte o ar novamente enquanto, lentamente, levanta os braços sobre a cabeça. Repetir 5 vezes.

PEITORAL

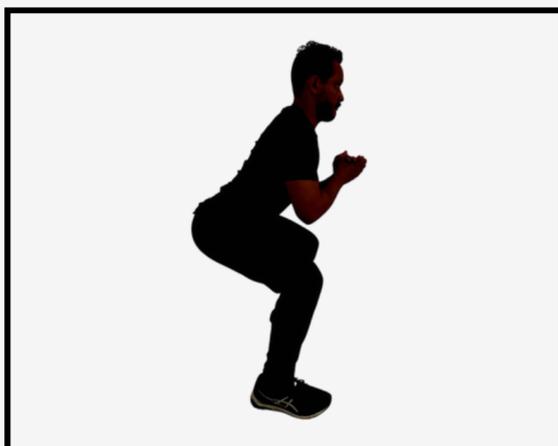


Pés afastados lateralmente na largura dos ombros. Elevar os braços acima da linha da cabeça e o olhar para o teto (alongando também o pescoço) por 15 segundos.



Dedos entrelaçados atrás das costas, braços estendidos e elevados ao máximo.

QUADRIS E TENDÕES



Flexione os joelhos o máximo que puder sem sentir dor. Se achar difícil, você pode também usar uma parede para apoiar as costas. Assegure-se de que as suas costas e quadris estão contra a parede de apoio. Repetir todo o exercício 5 vezes.

PANTURRILHA

	<p>Retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 5 vezes.</p>
---	---

TORNOZELO

	<p>Flexiona um dos joelhos, retira o calcanhar do chão e realiza movimentos circulares, 5 vezes para cada lado. Depois repete o processo com o outro pé.</p>
--	--

SEQUÊNCIA 03

PESCOÇO E CERVICAL

	<p>Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, dedos entrelaçados e as mãos na nuca, puxar a cabeça para baixo, de maneira que o queixo seja encostado no tórax e manter por 15 segundos.</p>
	<p>Dedos entrelaçados e as mãos na nuca, cotovelos afastados lateralmente ao máximo, olhar para o teto e manter por 15 segundos.</p>

OMBROS, PUNHOS E DEDOS



Dedos entrelaçados e as palmas das mãos voltadas para cima, braços estendidos e elevados até a máxima amplitude. Manter por 10 segundos.



Com a mesma configuração de mãos, mantenha os braços estendidos à frente do corpo na altura do peito por 10 segundos.



Braços flexionados no ângulo de 90 graus à frente do corpo e cotovelos estendidos, realizar a flexão de um punho enquanto faz a extensão com o outro, alternadamente. Repetir 10 vezes.



Realizar movimentação dos braços, elevando-os acima da cabeça, abaixando-os lateralmente ao lado do corpo e flexionando-os de forma que as mãos toquem os ombros, continuamente. Repetir 10 vezes.

QUADRIL, MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES



Andar alternando a rotação do tronco, ora para um lado, ora para o outro lado da perna, à frente, com oscilação dos braços acompanhando a marcha. Exercitar-se por 15 segundos.



Flexione o quadril e o joelho direito, simultaneamente flexione o ombro e o cotovelo esquerdo, levando o cotovelo em direção ao joelho. Repetir com o outro lado do corpo. Exercício dinâmico.



Estender uma das pernas à frente e flexionar o joelho da perna de trás. Inclinar o tronco, manter por 10 segundos. Repetir invertendo a posição das pernas.

SEQUÊNCIA 04

MEMBROS SUPERIORES



Em pé, com as pernas afastadas e quadril encaixado, mãos abertas, junte as pontas dos dedos sem deixar as palmas se encostarem. Nesta posição pressione uma mão contra a outra e relaxe. Repetir 10 vezes.

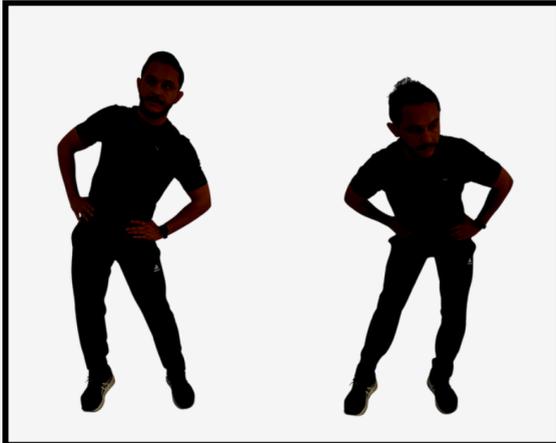


Mesmo exercício anterior, agora pressionando as palmas das mãos, descendo até onde conseguir deixar as mãos unidas. Repetir 10 vezes.

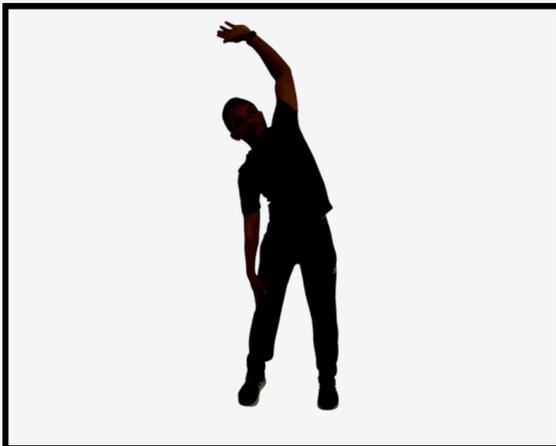


Com as pernas afastadas e as palmas das mãos unidas acima da cabeça, realizar o alongamento para o alto. Manter por 5 segundos e repetir 5 vezes.

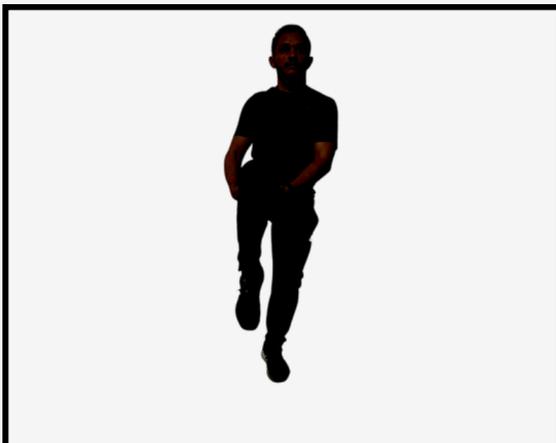
TRONCO E QUADRIL



Com as mãos na cintura, realizar a circundação do quadril para um lado, depois para o outro, com movimentos amplos. Repetir 5 vezes para cada lado.

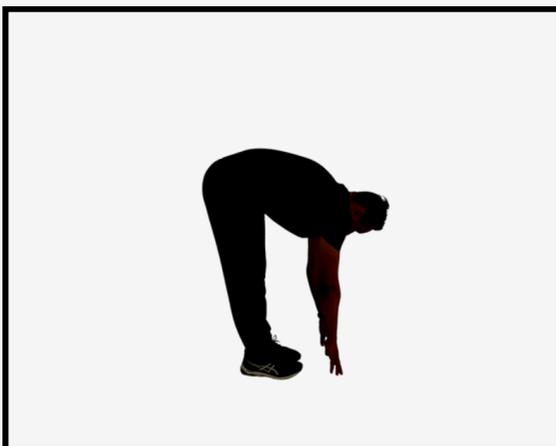


Realizar a inclinação do tronco com uma das mãos no joelho e a outra acompanhando a inclinação acima da cabeça. Repetir 10 vezes para cada lado.

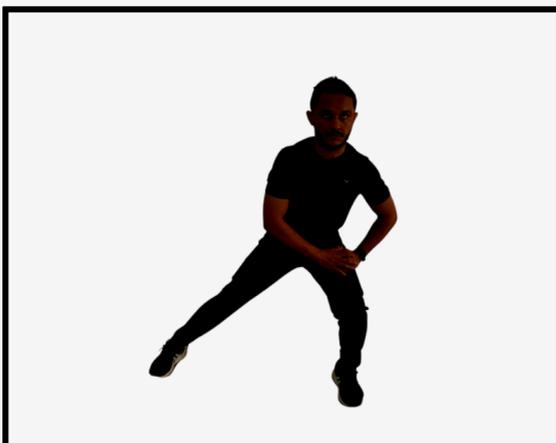


Apoie-se numa parede ou superfície. Flexione um joelho à frente aproximando-o do tronco. Mantenha o alinhamento do tronco e quadril por 10 segundos. Repetir invertendo a posição das pernas.

MEMBROS INFERIORES



De pé, com as pernas unidas, inclina o tronco à frente e tenta tocar as mãos no chão. Manter por 5 segundos e repetir 5 vezes.



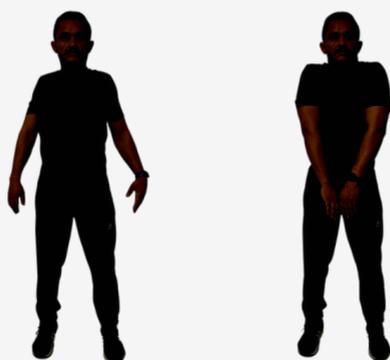
Pés afastados e voltados para a frente, joelhos estendidos. Flexionar um dos joelhos, deslocando o centro de gravidade do corpo para o lado, mantendo o outro joelho estendido por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.

PESCOÇO E CERVICAL



De pé, pés paralelos. Flexionar o pescoço de forma a aproximar o queixo do peito. Realizar o pêndulo levando o queixo de um ombro ao outro. Manter os ombros relaxados. Repetir 5 vezes de forma lenta para não gerar tontura.

OMBROS



Fazer a circundação dos ombros para frente e para trás. Repetir 5 vezes para cada direção.



Estender os braços à frente do corpo e mantê-los estáticos por 10 segundos. Repetir com o outro braço.



Cruzar o braço apoiando a mão no ombro. Com a outra, empurrar o cotovelo para trás, manter por 10 segundos. Repetir invertendo os braços.

ANTEBRAÇOS E PUNHOS



Mãos unidas na altura do peito. Abaixar as mãos separando as palmas, deixando os dedos unidos. Manter a posição por 10 segundos.



Com um braço à frente do corpo, flexionar o punho e puxar os dedos da mão para trás por 15 segundos. Na sequência, realizar a extensão do punho puxando o dorso da mão para trás. Repetir com o outro braço.

MEMBROS INFERIORES (ADUTORES DO QUADRIL)



Pés afastados e voltados para a frente, joelhos estendidos. Flexionar um dos joelhos, deslocando o centro de gravidade do corpo para o lado, mantendo o outro joelho estendido por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.



Pé direito à frente do corpo com o joelho semiflexionado e mãos sobre a coxa, enquanto a perna esquerda é mantida estendida atrás por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.

SEQUÊNCIA 01

PESCOÇO E CERVICAL



Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, realizar movimentos circulatorios com a cabeça, de forma lenta (para não gerar tontura), sendo 5 vezes para cada lado.

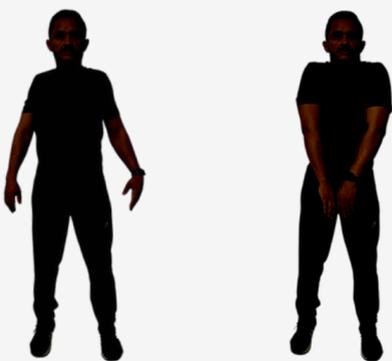


Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos. Na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.

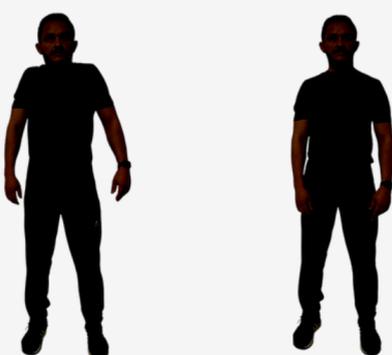


Dedos entrelaçados e as mãos na nuca, puxar a cabeça para baixo, de maneira que o queixo encoste no tórax. Manter por 15 segundos.

OMBROS



Girar os ombros 5 vezes para trás e 5 vezes para frente.



Elevar e deprimir os ombros 10 vezes continuamente;

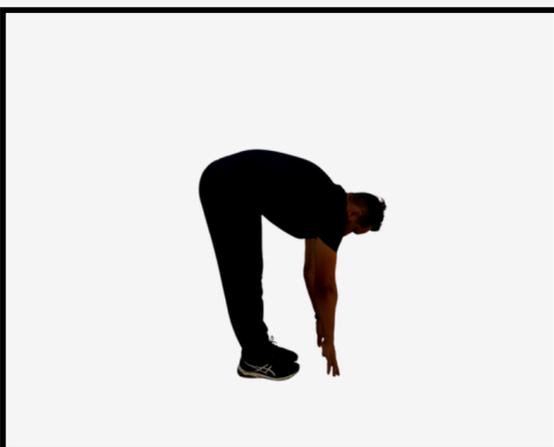


Braço direito semiflexionado nas costas, apoia a mão contrária no cotovelo e puxa-o em direção ao ombro oposto, olhar lateral com o queixo acima do ombro oposto ao que está sendo alongado e mantém por 15 segundos, realizar com o outro membro.

QUADRIL E COLUNA



Mão estendida acima da cabeça e curvar o corpo na direção oposta até sentir alongar lateralmente a coluna, o outro braço é posicionado na cintura como forma de ajudar a manter a postura por 15 segundos.



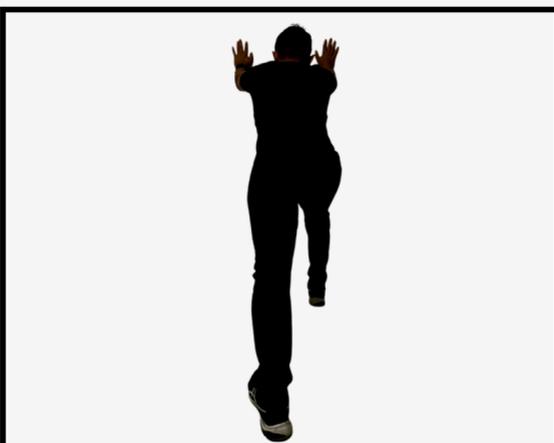
Junta as pernas, projeta o tronco para frente e os braços em direção ao chão, os joelhos podem ser flexionados e as pernas separadas lateralmente um pouco, caso sinta alguma dificuldade e/ou desconforto.

PANTURRILHA



Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 5 vezes.

COXA E PANTURRILHA



Apoie as mãos espalmadas na parede, posicione uma das pernas flexionada à frente enquanto a outra é estendida atrás, seguindo o alinhamento diagonal do corpo. Manter por 15 segundos.

PESCOÇO E CERVICAL



Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, alternando continuamente o movimento da cabeça em direção aos ombros, de forma lenta (para não gerar tontura), sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.



Movimentos de rotação da cabeça para ambos os lados, de maneira lenta, com uma pausa no final da rotação e olhar fixo para a ponta do pé, sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.

OMBROS



Elevação e depressão alternada dos ombros, sendo 8 vezes ao todo.



Braços estendidos à frente do corpo, realizar movimentos de rotação com ambos os braços para frente e para os lados, sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.

TRÍCEPS



Braços estendidos acima da linha da cabeça, uma das mãos toca a região abaixo da cervical enquanto a outra pressiona o cotovelo para trás da cabeça. Manter por 15 segundos.

PEITORAL



Elevar os braços acima da linha da cabeça e olhar para o teto (alongando também o pescoço). Manter por 15 segundos.



Dedos entrelaçados atrás das costas, braços estendidos e elevados ao máximo. Manter por 15 segundos.

QUADRIL



Braço esquerdo estendido acima da cabeça e curva lateralmente o corpo, enquanto a outra mão é apoiada na cintura por 15 segundos. Repetir para o outro lado.

COXA



Flexiona a perna atrás do corpo e segura com a mão, permanecer com a outra mão estendida à frente do corpo para manter o equilíbrio por 15 segundos.



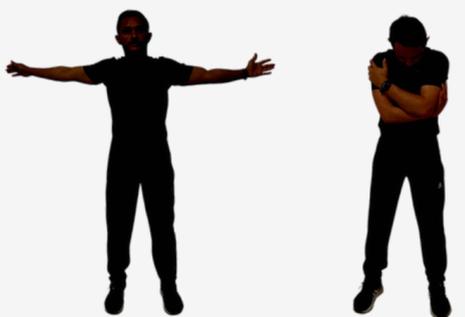
Flexione o joelho esquerdo, curve a cabeça, projete os braços em direção à ponta dos pés. Manter por 15 segundos. Repetir com a outra perna.

SEQUÊNCIA 03

OMBROS



Realizar movimentação dos braços, elevando-os acima da cabeça, abaixando-os lateralmente ao lado do corpo e flexionando-os de forma que as mãos toquem os ombros, continuamente. Repetir 10 vezes.



Braços estendidos lateralmente à 90º, realizar continuamente a extensão e a flexão dos braços e cotovelos (tampinhas nos ombros). Repetir 10 vezes.

ANTEBRAÇOS E PUNHOS



Dedos entrelaçados à frente do corpo e mãos realizando rotações contínuas, sendo 5 vezes para a esquerda e 5 vezes para a direita.



Apoiar a palma da mão sobre o dorso da outra, mantendo os ângulos de extensão e flexão dos punhos a 90º por 15 segundos. Inverter a posição das mãos e repetir os procedimentos.

COLUNA

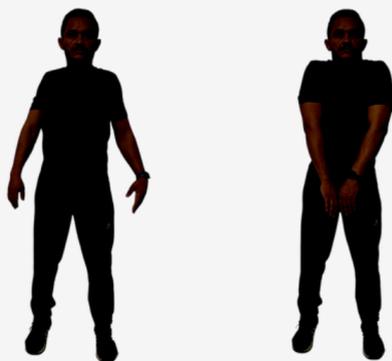


Tocar a mão esquerda no joelho direito, voltar a postura inicial e, na sequência, tocar a mão direita no joelho esquerdo. Realizar alternadamente 10 vezes.



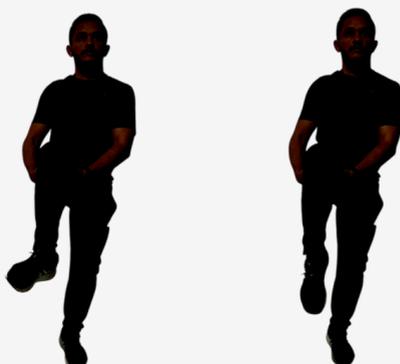
Flexionar um pouco os joelhos, entrelaçar os dedos, colocar a cabeça entre os braços estendidos à frente do tórax. Manter por 15 segundos.

ESCÁPULAS



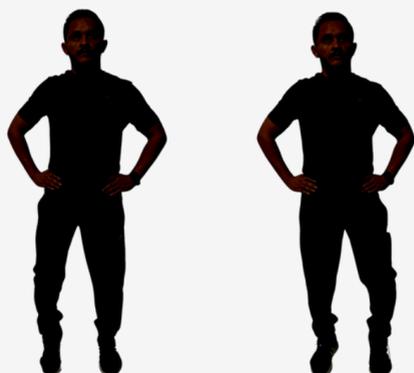
Braços soltos e estendidos lateralmente, ombros relaxados, realizar movimentos com os ombros para a frente e para trás continuamente. Repetir 10 vezes ao todo.

TORNOZELO



Elevar a perna à frente do corpo, segurando-a com as mãos, girando o pé da direita para a esquerda continuamente 8 vezes. Na sequência, movimentar para cima e para baixo continuamente 8 vezes. Repetir com o outro pé.

PANTURRILHA



Flexione os joelhos, coloque as mãos na cintura, estenda os joelhos, retirando os calcanhares do chão, flexione os joelhos alternadamente 10 vezes, sem permitir que os calcanhares toquem o chão.



Em pé, em pequeno afastamento lateral dos pés, com a mão apoiada na parede, realizar a flexão plantar, retirando os calcanhares do chão. Na sequência, encostá-los no chão e erguer a parte da frente dos pés continuamente. Repetir 10 vezes.

PESCOÇO E CERVICAL



Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, dedos das mãos entrelaçados sobre a nuca e puxar a cabeça para a frente, realizando a extensão da cervical. Manter por 10 segundos.

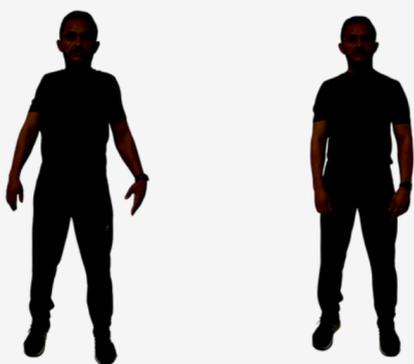


Na sequência, ainda com os dedos entrelaçados, coloque-os embaixo do queixo e eleve a cabeça para cima, realizando a flexão da cervical e extensão do pescoço. Manter por 10 segundos.

OMBROS



Braços relaxados lateralmente, girar os ombros simultaneamente um para frente e o outro para trás. Repetir 10 vezes ao todo.



Realizar movimentos de elevação e de depressão dos ombros alternadamente. Repetir 10 vezes ao todo.



Braços com os cotovelos flexionados a 90 graus, um é posicionado acima da cabeça enquanto o outro fica nas costas. Manter por 10 segundos. Repetir com as posições dos braços invertidas.

PUNHOS E ANTEBRAÇOS



Braços com cotovelos flexionados a 90 graus, mãos espalmadas para baixo, realizar movimentos de abdução e adução de punhos (para dentro e para fora). Repetir 10 vezes.



De pé, pés paralelos, mãos unidas na altura do peito. Abaixar as mãos separando as palmas, deixando os dedos unidos. Manter a posição por 10 segundos.

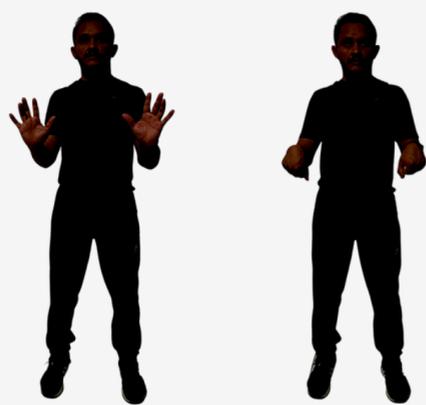
MÃOS



Com as mãos voltadas para cima, realizar a flexão dos dedos, um de cada vez, tocando no polegar. Nesse exercício, pode-se ir do indicador ao mínimo ou ir e voltar por 5 vezes.

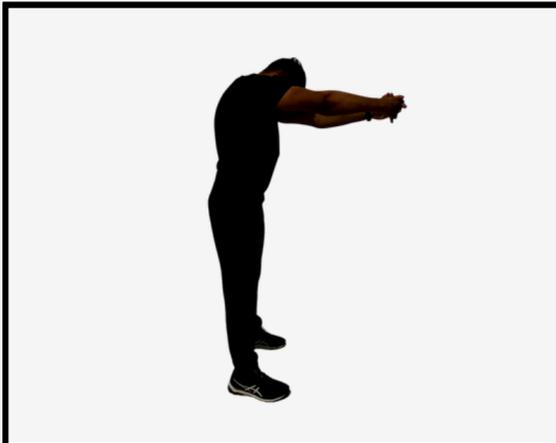


Afastar os dedos, um de cada vez, de ambas as mãos 5 vezes. Pode-se fazer com uma mão de cada vez ou com as duas ao mesmo tempo.



Com as mãos voltadas para baixo, realizar movimentos de abrir (estender) e fechar (flexionar) os punhos e dedos, com a máxima amplitude de movimento. Repetir 5 vezes ao todo.

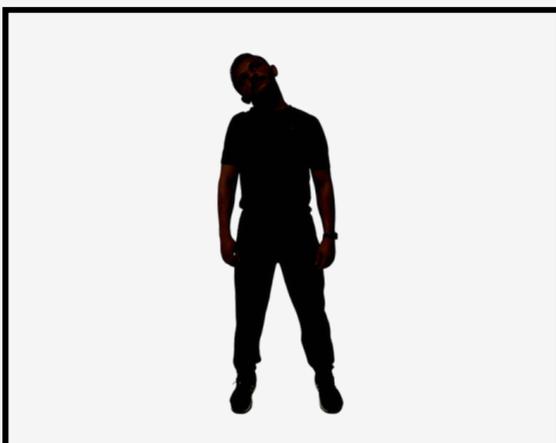
CERVICAL, TRAPÉZIO E OMBRO



Flexionar um pouco os joelhos, entrelaçar os dedos, colocar a cabeça entre os braços estendidos à frente do tórax. Manter por 15 segundos.



Com os braços na posição de T invertido. Realizar o movimento de flexão horizontal de ombros, aproximando os cotovelos e depois afastando-os. Repetir 10 vezes.



Braços estendidos ao lado do corpo, coluna cervical flexionada para o lado contrário do ombro que está deprimido, manter por 15 segundos. Realizar para o outro lado.



Segurar com uma das mãos nas costas o braço contrário, tracionando-o para baixo, de modo que o ombro fique deprimido. Flexionar lateralmente a cervical para o lado contrário por 15 segundos. Repetir com o outro membro.

QUADRIL E COLUNA



Mãos apoiadas na cintura e joga o tronco para frente e para trás, fazendo a rotação do quadril. Rotacionar 5 vezes para cada direção.



Pernas mais separadas que a largura dos ombros, projeta o tronco para frente, curvando primeiro a cervical e depois o restante da coluna, realizando movimentos do tronco continuamente em direção de ambos os pés, 5 vezes para cada lado.

ADUTORES DO QUADRIL



Pés afastados e voltados para frente. Deslocar o centro de gravidade do corpo para o joelho flexionado, mantendo o outro joelho estendido. Manter por 15 segundos. Repetir para o outro lado.



Pé direito à frente do corpo com o joelho semiflexionado e mãos sobre a coxa, enquanto a perna esquerda é mantida estendida atrás. Manter por 15 segundos. Repetir para o outro lado.

PANTURRILHA



Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 5 vezes.

9 MATERIAL COMPLEMENTAR

Sequências de exercícios de ginástica laboral



REFERÊNCIAS

- ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa.** Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.
- LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.
- LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador: Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física.** São Paulo: CREF4/SP, 2019b.
- MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional.** 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.
- MARTINS, C. O. **Ginástica laboral: no escritório.** 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas.** 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.
- MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.
- PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral: uma abordagem didático-pedagógica.** 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.
- PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.
- TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

