



**Universidade Federal
do Delta do Parnaíba**

Cartilha de Ginástica Laboral



Antonia Cristina Silva dos Santos
Leticya Sousa Teixeira
Patrícia Chaves Coertjens

Cartilha de Ginástica Laboral

UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA

Reitor

João Paulo Sales Macedo

Vice-Reitor

Vicente de Paula Censi Borges

Curso de Fisioterapia

Coordenador: Marcelo Coertjens

Estágio em Fisioterapia Preventiva

Responsável: Profa. Dra. Patrícia Chaves Coertjens

Autores

Antonia Cristina Silva dos Santos

Leticya Sousa Teixeira

Patrícia Chaves Coertjens

Projeto Gráfico. Capa. Diagramação.

Antonia Cristina Silva dos Santos

Leticya Sousa Teixeira

Revisão

Patrícia Chaves Coertjens

FICHA CATALOGRÁFICA
Universidade Federal do Delta do Parnaíba
Biblioteca Central Prof. Cândido Athayde
Serviço de Processamento Técnico

S237c Santos, Antonia Cristina Silva dos.

Cartilha de Ginástica Laboral [recurso eletrônico] / Antonia Cristina Silva dos Santos, Leticya Sousa Teixeira, Patrícia Chaves Coertjens – Parnaíba: UFDPAr, 2023.

Ebook

Cartilha produzida como produto da Disciplina Estágio em Fisioterapia Preventiva do Curso de Fisioterapia – Universidade Federal do Delta do Parnaíba, 2023.

ISBN: 978-65-00-64037-3

1. Fisioterapia Preventiva. 2. Ginástica Laboral. 3. Qualidade de Vida. 4. Cartilha de orientação. 6. I. Teixeira, Leticya Sousa. II. Coertjens, Patrícia Chaves. III. Título.

CDD: 615.82

SUMÁRIO

- 01** Introdução
- 02** Indicações
- 03** Benefícios
- 04** Precauções
- 05** Exercícios recomendados
- 06** Referências
- 07** Sobre as autoras

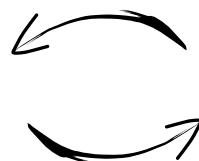
INTRODUÇÃO

Há alguns anos a produtividade vêm ganhando espaço extra no ambiente de trabalho, principalmente no setor universitário. Assim, a rotina dos funcionários torna-se mais estressante, impactando de forma preocupante à saúde do trabalhador. Estratégias têm sido adotadas há décadas para promoção e prevenção de agravos na saúde. Dentre elas, destaca-se a ginástica laboral. Os fatores positivos promovidos vão além da saúde física, musculoesquelética e melhora da consciência corporal mas, principalmente, como ferramenta para mudança de hábitos (DOS SANTOS, 2020). Os hábitos são importantes para criarmos algumas rotinas saudáveis. Quanto mais automático o comportamento, mais forte serão os hábitos. Desta forma, implementações de rotina para prática de atividade laboral, além de aumentarem a prontidão perceptiva para agir, terão efeitos na promoção do envolvimento em vários comportamentos de saúde (HOLLINGSWORTH, 2020).

A ginástica laboral é uma medida de enfrentamento de distúrbios na saúde do trabalhador que prioriza o sujeito e suas necessidades. Trata-se de um programa de exercícios físicos, planejados e supervisionados por profissional capacitado, realizado durante a jornada de trabalho e adequados para cada ambiente de trabalho, que objetiva prevenir efeitos deletérios da movimentação repetitiva ou ausência de movimentos e manutenção de posturas inadequadas (DE LIMA, 2018). Ressalta-se que o programa de exercícios gera inúmeros benefícios com conseqüente melhora da qualidade de vida e deve ser complementado com ações educativas que possibilitem maior acesso à promoção de saúde (DA SILVA, 2017).



Fonte: Canva



O programa de exercícios pode ser realizado antes, durante e após o expediente, no mínimo três vezes ao dia, durante 10 a 15 minutos. Dessa forma, a ginástica laboral pode ser classificada em (DE LIMA, 2018):

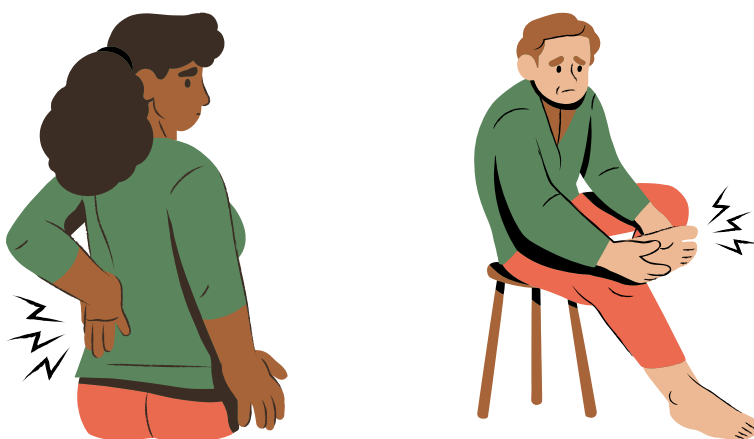
1. Ginástica Laboral Preparatória: Realizada no início do expediente, com o objetivo principal de aquecer os grupos musculares mais utilizados durante a jornada;

2. Ginástica Laboral Compensatória ou de Pausa: Realizada durante o expediente, com o objetivo principal de executar exercícios específicos para minimizar os impactos nas áreas corporais mais sobrecarregadas;

3. Ginástica Laboral de Relaxamento: Realizada ao final do expediente, com o objetivo principal de amenizar a fadiga e o cansaço muscular e promover relaxamento físico e mental. Baseia-se principalmente em exercícios de alongamento e relaxamento associados à respiração.

INDICAÇÕES

- Prevenção de lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho (DORT);
- Enfrentamento do estresse;
- Prevenção e alívio das dores.

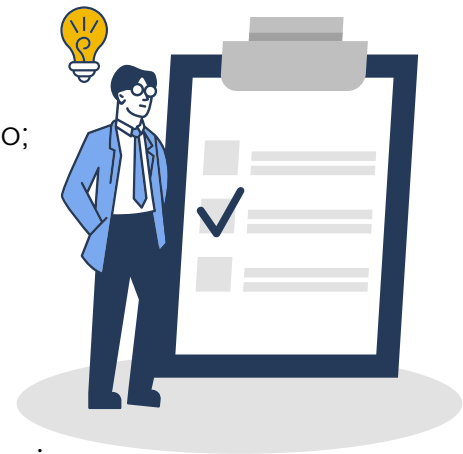


Fonte: Canva

BENEFÍCIOS

Para os trabalhadores:

- Melhora da autoimagem;
- Redução das dores;
- Redução do estresse e alívio das tensões;
- Melhorias do relacionamento interpessoal;
- Aumento da disposição e motivação no trabalho;
- Melhorias na saúde física, mental e espiritual;
- Momentos de descontração.



Fonte: Canva

Para a empresa:

- Aumento de produtividade;
- Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;
- Menores gastos com despesas médicas;
- Marketing social;
- Redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários;
- Redução no número de erros e falhas.

PRECAUÇÕES

- Se você possui hiperlaxidão ligamentar deve realizar alongamentos por um tempo menor que seus colegas;
- Se você realizou uma cirurgia recentemente, deve tomar cuidado ao realizar movimentos muito amplos e vigorosos que gerem tensão na área cicatricial;
- É preciso saber os limites de seu corpo e não exigir mais do que pode entregar. Caso a ginástica laboral seja praticada em exagero e sem orientação correta, pode ocasionar sérias lesões e acabar machucando ligamentos, articulações, músculos e ossos (DA SILVA, 2017).

EXERCÍCIOS RECOMENDADOS

Primeiramente é importante que você respire corretamente. Observe na imagem os movimentos de inspiração (entrada do ar nos pulmões) e expiração (saída do ar dos pulmões). Realize a respiração sempre associada aos exercícios descritos abaixo:

Inspiração

Puxe o ar pelo nariz, enchendo os pulmões



Expiração

Solte o ar pela boca, secando os pulmões



Coluna cervical:

Objetivo: Preservação da mobilidade e amplitude dos movimentos de flexão, extensão, inclinação e rotação da coluna cervical; prevenção do encurtamento e tensões musculares; redução da tensão ocasionada por falta de consciência postural ou má postura nas atividades diárias como protrusão do pescoço (queixo para frente) e elevação dos ombros (DE LIMA, 2019).

- Exercício 1:

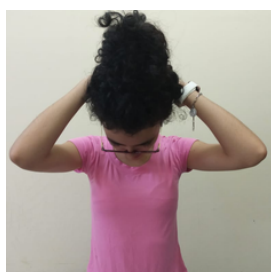
Alongamento dos flexores da coluna cervical



Com os pés levemente afastados, joelhos semiflexionados, ombros relaxados, abdômen contraído e braços posicionados ao longo do corpo. Entrelace os dedos e apoie-os atrás da cabeça, direcione os cotovelos para trás e olhe para cima, hiperestendendo a coluna cervical. A cada inspiração intensifique o alongamento da coluna cervical. Mantenha o alongamento por 30 segundos (DE LIMA, 2019).

- Exercício 2:

Alongamento dos extensores da coluna cervical



Entrelace os dedos, apoie-os atrás da cabeça e inspire profundamente. Ao expirar abaixe a cabeça (flexão da coluna cervical). Relaxe os ombros para auxiliar no aumento da amplitude do movimento e alongamento. Mantenha o alongamento por 30 segundos (DE LIMA, 2019).

- Exercício 3:
Alongamento dos flexores e rotadores da coluna cervical



Com os pés levemente afastados, joelhos semiflexionados, ombros relaxados, abdômen contraído e braços posicionados ao longo do corpo. Posicione uma das mãos no lado oposto da cabeça e incline o pescoço. Apoie o braço oposto atrás da região lombar. Realize a sequência dos dois lados. Mantenha o alongamento por 30 segundos (DE LIMA, 2019).

Coluna torácica e ombros:

Objetivo: Recomendar uma série de exercícios para ser executados diversas vezes por dia, desde o momento ao levantar da cama pela manhã até o final do seu dia, principalmente, sempre que o (a) trabalhador(a) perceber postura inadequada (coluna relaxada, ombros para dentro, cabeça para frente) e perda do alinhamento corporal (DE LIMA, 2019).

- Exercício 1:
Alongamento da coluna e ombros



Com os pés levemente afastados, joelhos semiflexionados, levante os braços e cruze os antebraços mantendo as mãos acima da cabeça. Nesta postura inspire e estenda os cotovelos, de maneira que as mãos avancem para cima ao mesmo tempo em que se mantêm cruzadas em seu contato. Retorne lentamente e repita duas a três vezes o mesmo movimento. Mantenha o alongamento por 30 segundos (DE LIMA, 2019).

Coluna lombar e membros inferiores

Objetivo: Auxiliar na estabilidade da coluna, diminuição da tensão e desconforto muscular, além de preservar os espaços entre as vértebras prevenindo dor e possíveis lesões como hérnia de disco (DE LIMA, 2019).

- Exercício 1:

Alongamento para coluna e flexores de joelho



Pés levemente afastados, joelhos em semiflexão, braços ao lado do corpo e abdômen em contração. Apoie as mãos na parede, cadeira ou mesa de trabalho e flexione o quadril à 90° em relação as coxas, olhando para o chão, mantenha a cervical alinhada com a coluna torácica. Mantenha o alongamento por 30 segundos (DE LIMA, 2019).

- Exercício 2:

Alongamento para coluna e flexores de joelho



Em pé, com os joelhos estendidos, posicione uma perna à frente da outra. Flexione o tronco em sua amplitude máxima, mantenha coluna e braços relaxados. Mantenha o alongamento por 30 segundos (DE LIMA, 2019).

- Exercício 3:

Alongamento de pernas e quadril



Sentado, flexione um dos joelhos, cruze e apoie um dos pés sobre a parte de cima do joelho de suporte. Com o tronco reto aproxime os cotovelos do joelho, empurrando o joelho para baixo. Mantenha o alongamento por 30 segundos. Repita o movimento com a outra perna (DE LIMA, 2019).

- Exercício 4:

Alongamento de pernas e quadril



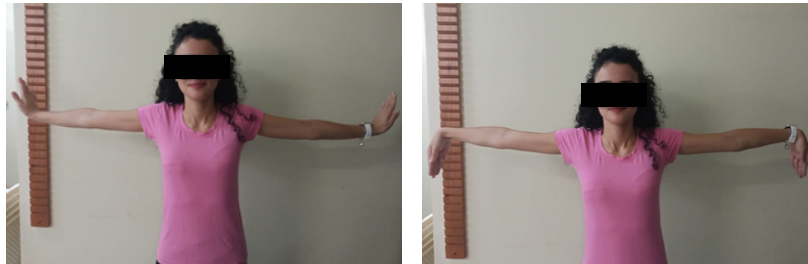
Pés afastados na largura dos ombros, coluna reta e um dos braços estendidos à frente do corpo. Coloque a mão no tornozelo ou ponta do pé do membro que será alongado, de maneira que a perna fique dobrada. Para melhorar o efeito do alongamento mova o quadril para frente sem perder o alinhamento da postura. Mantenha o alongamento por 30 segundos. Repita o movimento com a outra perna (DE LIMA, 2019).

Cotovelo e punho:

Objetivo: Realizar exercícios para prevenção de fadiga excessiva e encurtamento dos músculos do antebraço, punho e dos dedos (DE LIMA, 2019).

- Exercício 1:

Alongamento de antebraço, punho e dedos



Afaste os pés na largura dos ombros, joelhos semiflexionados e abra os braços com os dedos apontados para cima. A cada inspiração leve ainda mais os dedos para trás e empurre as palmas das mãos para fora como se estivesse empurrando algo para fora. Realize o movimento oposto com as mãos, direcionando as pontas dos dedos para o chão e irá alongar extensores do punho. Mantenha o alongamento por 30 segundos (DE LIMA, 2019).

- Exercício 2:

Alongamento de antebraço, punho e dedos



Com os pés levemente afastados, joelhos semiflexionados, leve os braços para frente do corpo. Aponte os dedos para baixo e utilize a outra mão para aumentar a força de alongamento, puxando a mão em direção ao seu corpo. Mantenha o alongamento por 30 segundos. Realize o alongamento em ambos os braços (DE LIMA, 2019).

REFERÊNCIAS

DA SILVA, I. N. F; CUNHA, N. C. Ginástica laboral: benefícios e melhoria da qualidade de vida – Estudo de Caso. Getec, v.6, n.13, p.121-138, 2017.

DE LIMA, Valquíria. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. Phorte Editora, 2018.

DE LIMA, V. Ginástica laboral e saúde do trabalhador: Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. Rev. CREF4/SP, São Paulo, 2019.

DOS SANTOS, Carine Muniz et al. Change in habits of workers participating in a Labor Gymnastics Program. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 18, n. 1, p. 66, 2020.

HOLLINGSWORTH, Joshua C. et al. Protocol for Minute Calisthenics: a randomized controlled study of a daily, habit-based, bodyweight resistance training program. BMC public health, v. 20, n. 1, p. 1-9, 2020.

SOBRE AS AUTORAS



Antonia Cristina Silva dos Santos

Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba-UFDPar.



Leticya Sousa Teixeira

Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba-UFDPar.



Patrícia Chaves Coertjens

Doutorado em Ciências Pneumológicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS (2018). Professora Adjunta IV do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba-UFDPar

